FREE

www.KanonSeattle.com

КАНОН

KANON
RUSSIAN MONTHLY
PUBLICATION

APRIL 2013
ЖУРНАЛ ДЛЯ
ДУМАЮЩИХ ЛЮДЕЙ

Папа не от мира сего

Его имени не было в списке фаворитов.

20 продуктов питания

самых полезных для здоровья

Новая рубрика

Церковная реформация

Церковь завтрашнего дня

СТР. 16

Тема номера

Холокост

История, которую забыть нельзя!

СТР. 10



Бриллианты в песке

Здравствуйте, дорогие читатели!

МЕСЯЦЫ ПРОЛЕТАЮТ, как дни, оставляя за собой лишь яркие и смутные воспоминания о случившихся событиях. Иногда нелегко вспомнить, что происходило с тобой вчера, потому что дни настолько перенасыщены информацией, что невозможно её обработать, не говоря уже о том, чтобы запомнить. Так и проносится наша жизнь: в попытках вместить в себя или выжать из себя нужные действия, реакции, произвести необходимый продукт, сделать то, что требует от тебя современная действительность.

После небольшой пасхальной «передышки» люди опять окунулись в свои повседневные дела, которые делают нас слишком занятыми, сосредоточенными на своих внутренних переживаниях, часто безразличными ко всему окружающему миру. Мимо нас пролетают новости о крахе банковской системы на Кипре, чрезвычайно накалённой обстановке в Южной Корее, которая в любой момент может начать войну, мы видим ажиотаж вокруг однополых браков, который держится на передовицах национальных СМИ. Но всё это нам часто кажется второстепенным по сравнению с тем, что происходит в нашей собственной жизни, в семье, на работе.

Что сегодня может завоевать стопроцентное внимание человека? Что способно заставить задуматься о ком-то ещё, а не только о себе? Веретено событий крутится настолько быстро, что, кажется, не стоит тратить время на то, что завтра уже будет неактуальным. Но жить в эпоху одноминутных новостей, одноразовой посуды и однодневных увлечений хорошо тем, что это учит нас жаждать найти истинно ценные вещи в забарахлившемся, словно старый чердак, мире. Конечно, не всем удаётся приобрести это качество, но если постараться, потратить время и усилия, это даст опыт, который позволит увидеть бриллианты в песке...

Вы нас простите, дорогие читатели, но в теме апрельского номера мы не будем шутить и стараться развеселить вас смешными историями. В этом месяце мы решили написать об очень серьёзной и трагичной теме, которая никогда не перестанет быть актуальной, потому что затронула жизни десятков миллионов людей и преподнесла человечеству бесценный урок о крайностях нашей природы. 7 апреля 2013 по всему Израилю будет звучать траурная сирена. На две минуты прекратится всякая деятельность, остановится транспорт. Люди умолкнут в почтительном и скорбном молчании по случаю всемирного дня памяти жертв Холокоста.

Шоа — катастрофа европейского еврейства — термин, употребляемый евреями на иврите и реже на некоторых других языках для обозначения политики немецких нацистов по планомерному уничтожению еврейского этноса. Слово Шоа заменяет собой наряду с термином «Катастрофа» менее корректный термин «Холокост». Но мы сегодня хотим обратить ваше внимание не на проблему корректности, а на не выводимое чёрное пятно в истории человечества, которое не способно стереть с лица земли даже время. Поэтому наш номер посвящается памяти жертв трагедии Холокоста.

Также **ХОЧУ ОБРАТИТЬ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА НОВУЮ РУБРИКУ** «Церковная реформация», которая создана для открытого размышления о Церкви, в частности, первая статья этой рубрики призывает задуматься о Церкви завтрашнего дня. Ведь мы, как люди, всегда хотим видеть перед собой перспективу, быть уверенными в завтрашнем дне. Поэтому люди, как Церковь Христа, также должны активно проектировать наше церковное завтра, работать для его созидания. Мы ни в коем случае не призываем к дискредитации церкви сегодняшней, во многом она сама себя уже дискредитировала. Цельюданной рубрики является созидательное и активное обсуждение будущего церкви, исходя из реалий действительности, в которых мы живём, и в которых Господь продолжает нас использовать. Искренне надеюсь, что статьи этого номера будут именно той информацией, которая станет для вас полезной и будет стоить вашего драгоценного внимания.

С уважением,
главный редактор
Олег Мартыненко



ВСЕГДА К ВАШИМ УСЛУГАМ



Law Office

(425) 264-2000

ГЛАВНОЕ-ВОВРЕМЯ ПОЗВОНИТЬ

call

save

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

(425) 264-2000

451 S.W. 10th Street, Suite:215, Renton, WA 98057



Law Offices of
Anthony W. Dougherty



Law Offices of
Sing J. Livingstone



Law Offices of
Anna R. Tseytlin



Law Offices of
Marina Dzhamilova



Law Offices of
Harold K. Grover



Paralegal
Michael Zhovtis

- **АВТОАВАРИИ**
- ИММИГРАЦИЯ
- БАНКРОТСТВО
- КРИМИНАЛ
- ШТРАФЫ ОТ $150
- СЕМЕЙНОЕ ПРАВО
- DUI

RENTON • BELLEVUE • LYNNWOOD • TACOMA

Информация — живая. Реклама — творческая. Традиция — христианская.

КАНОН

Главный Редактор
Editor-in-chief
Oleg Martynenko
editor@kanonseattle.com

Зам. гл. Редактора
Nadia Khomaziuk

Редколлегия
Contributors
Victoria Gaydaeva
Alexander Marchenko
Olga Dolinskaia

Дизайн и верстка
Design
Alexandr Sloboda
(Kanon Advertising Agency)
www.kanonusa.com

Рекламный отдел
Office
(425) 772-8462
(425) 747-2662

Факс
Fax
(425) 740-0258

Сайт
Site
www.kanonseattle.com

Электронная почта
E-mail
info@kanonseattle.com

Адрес офиса
Mail Address
KANON INC.
14400 Bell Red Rd.
Ste #202
Bellevue, WA 98007

Часы работы
Work hours
Mo-Fr 10am — 6.30pm

Рекламное агентство
Advertising agency
www.kanonusa.com



Издатель и правообладатель компания Kanon, Inc. Журнал издается с 2002 года. Ежемесячный тираж до 10,000. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель.


10

16

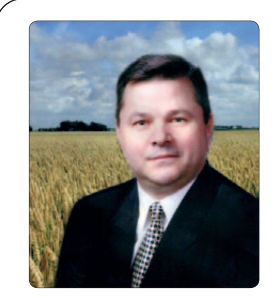
22

36

Библейские интенсивные курсы по Лидерству и Евангелизму

Только одна неделя!

Начиная с 22 по 26 Апреля.
С 6:30 до 10 вечера.



Преподаватель
Игорь Михайлович Цюпак
Профессор Реформаторской Теологической Семинарии, г. Москва, Россия
Начиная с 1992 года по настоящее время обучил и подготовил более 1000 студентов.

Преимущества интенсивного курса:

- **Эффективность**
  Высокая интенсивность занятий в сочетании с коммуникативной методикой дают возможность максимального погружения в обучение.
- **Краткосрочность**
  Продолжительность курса ОДНА неделя, таким образом, Вы овладеете материалом в 3 раза быстрее, чем это могло быть с базовой нагрузкой.
- **Экономичность**
  Стоимость интенсивного курса существенно меньше базового.

> **«Ибо мы — Его творение, созданы во Христе Иисусе на добрые дела, которые Бог предназначил нам исполнять»** (Ефес. 2:10).

> **«К совершению святых, на дело служения, для созидания тела Христова»** (Ефес. 4:12).

Курсы будут проходить по адресу:
FUPC
3811 NE 21th
Renton, WA 98056

Курсы платные $75 за неделю. Места ограничены.

Телефон для справок и регистрации:
425-772-8462
Олег Мартыненко.

У Бога намного большее ожидание от нас, чем просто посещение воскресных собраний. Он ожидает, что каждый христианин будет употреблять свои дары и таланты в служении. Не каждый верующий станет пастором, но абсолютно каждый призван к труду в церкви.

Лидерские курсы — это возможность приобрести в процессе обучения необходимые знания и навыки. Стать человеком, всесторонне снаряжённым для эффективного и плодотворного служения, способным не только приводить людей ко Христу, но быть наставником и душепопечителем, помогать новообращённым христианам духовно расти, преодолевать трудности, раскрывать свои духовные дары и строить служение Господу в составе поместной церкви. Как написано:

«Дары различны, но Дух один и тот же; и служения различны, а Господь один и тот же; и действия различны, а Бог один и тот же, производящий все во всех. Но каждому дается проявление Духа на пользу» *(1 Кор. 12:4-7).*

Каждый христианин является учеником Иисуса Христа, а значит преображенный в Него и имеющий Его характер. Такой человек спокойно ориентируется в любой ситуации, потому что всегда готов исполнить доброе дело и встретить непредвиденное обстоятельство. Он всецело послушен голосу Духа Святого и несет полную ответственность за дело служения, которое ему вверено, потому что считает неприемлемым для себя оправдывать неэффективность своего служения некомпетентностью и обстоятельствами.

Обучение на Лидерских курсах и поддержка опытных наставников помогут в будущем стать зрелым и профессиональным служителем церкви, обладающим не только знаниями, но также интеллектуально, духовно и практически развитыми во всех сферах жизни современного служителя церкви.

История, которую забыть нельзя!

ХОЛОКОСТ

Меня будоражит мысль о том, что это событие имело место в истории. Я с трепетом и ужасом пересматриваю фотографии, где на лицах евреев запечатлён страх. Но чаще всего эти люди уже не способны были испытывать какие-либо эмоции, они перестали жить ещё до своей физической смерти. Только вдумайтесь в это: миллионы расстрелянных, задушенных в газовых камерах, сожжённых в лагерных печах. Об этом времени невозможно рассказывать красиво и благозвучно. Так или иначе, эти истории пропитаны кровью, ужасом и смертью. Читать такое, конечно, тяжело, но это и есть реальность нашей человеческой истории.

Реальность Холокоста.



ТЕМА ЕВРЕЕВ очень близка нам, христианам, потому что евреи — это избранный Богом народ. Потому что наш Спаситель Иисус Христос — еврей. Может быть поэтому, а может по другой какой-то причине меня очень волнует эта тема. Не потому, что она приятная и увлекательная, нет. Но потому, что это трагедия Божьего народа, который однажды уклонился от истинного поклонения живому Богу, трагедия целой нации, трагедия человечества и человечности.

Адольф Гитлер ненавидел христианство именно потому, что Иисус Христос был евреем. Он убивал и заключал в тюрьмы пасторов, и заменял их своими нацистскими пасторами. Он также заменил крест на свастику. Отпечатал 100 тысяч экземпляров своей собственной искаженной библии. Переписал 10 заповедей, а затем создал своего собственного арийского Иисуса. Он смог внушить миллионам, что немецкий народ — это чистая и высшая раса человечества, тогда как евреи — это «недочеловеки». В мае 1923 года Адольф Гитлер сказал в своей речи в Мюнхене: «Евреи, несомненно, являют расой, но не человеческой. Они не могут являться людьми, в смысле того, что они — образ Божий...».

ЕВРЕИ. У каждого из них своя история жизни, свой путь, свои радости и свои маленькие горести. Маленькие, в сравнении с тем, что им пришлось пережить потом, спустя годы. Они жили, трудились, растили детей, хотели им счастья, так же, как все мы на этой земле.

> **«Никто не знал, куда их ведут. Паника и страх охватили всех, когда им приказали раздеться. Стоял дикий крик, вой и выстрелы... много выстрелов.»**

Но вина этих людей в том, что они евреи. Они не знали, что только за одно это их ждет необратимое истребление. И даже когда по местам их стали вывозить из родных сел и городов, и тогда они продолжали надеяться, что ничего страшного с ними не может случиться. Многие из них искренне верили, что еврейский народ вывезут в Палестину, где тепло и много фруктов; на их историческую родину.

Выживших после массового истребления евреев на сегодняшний день осталось очень мало. В большинстве случаев это те, кто в годы войны были еще детьми. Многих из них прятали соседи или просто чужие люди. А есть и те, которые выжили чудом. Для начала всех евреев насильственно перемещали в Гетто в целях изоляции их от нееврейского населения. Известный факт, что в Гетто погибало множество детей из-за отсутствия еды и одежды. За детьми охотились, потому что они пытались пронести на территорию

Гетто еду, что удавалось им крайне редко. Для детей все это было особенно трагично, они не знали, что такое свободная жизнь, но знали, как выглядит насилие. Дети из Гетто, впрочем, как и взрослые, теряли человеческий облик. Нацистское руководство равнодушно относилось к массовой детской смертности, так как считало, что дети непригодны для какой-либо полезной деятельности, то есть они — тунеядцы. Некоторых из них, особенно близнецов, использовали для медицинских экспериментов, в результате которых дети умирали. О лагерях смерти никто из них тогда не догадывался. Когда евреи поняли, что же их на самом деле ждет, бежать было поздно. Но и в тех условиях многие пытались совершить побег.



Бабий Яр — место массовых расстрелов гражданского населения, главным образом евреев, цыган, киевских караимов. Всего было расстреляно свыше ста тысяч человек. По оценке ученых Украины, в Бабьем Яру количество расстрелянных евреев составило 150 тысяч.

«Она потеряла сознание от увиденного ужаса и упала в яму за доли секунды до выстрела... «Я очнулась ночью. Смертельный страх, который я переживала, дополнился зловонием и тяжестью. Я лежала под слоем трупов, а из разных сторон доносились стоны»»

Вот только некоторые истории трагической судьбы, которые не умещаются в моем сознании. Сложно понять, как можно было пережить такое, и не лишиться рассудка.



Тела умерших свалены в кучу у стены крематория в немецком концлагере «Дахау». Фото сделано 14 мая 1945 года солдатами 7-й армии США, которые вошли в лагерь.

Не успевшему повзрослеть **Нафтали Лау Лави** в годы войны пришлось пережить весь ужас лагерей и смерть близких. Голодные, лишенные воды и сна люди, охваченные неотступным страхом — все, что видел Нафтали в новой для него жизни. Вот что он вспоминает о том времени: «Еще до того, как забрали мою семью, я попал в Аушвиц и оказался в «аду». Такое трудно было представить. Я читал про себя отрывки Псалмов, которым меня учили родители, и это было все, на что я мог опереться. Помню, я непрерывно читал Псалом 129, Песнь Восхождения: «Из глубины взываю к Тебе, Господи». Эти слова давали мне силы. Нельзя было сдаваться, нужно было за что-то держаться, чтобы преодолеть те невыносимые условия. Помню, когда нас гнали из Бухенвальда, мы шли колоннами по 30 человек. Все взрослые самозабвенно молились. Мелодия была мне знакома — они пели хвалу Всевышнему. Тогда был второй день Пасхи (Песах)». Сейчас Нафтали Лау Лави проживает в Израиле — мечта сбылась. Но то, что пришлось пережить в годы войны, он до сих пор не может вспоминать без боли и слез.

Мария (Мера) Гримберг родилась в Киеве, Украина. В 1941 году ей было 12 лет. Когда Киев оккупировали немцы, всех евреев вывели на площадь, а потом куда-то повели. Мерачка вместе с родителями и двумя младшими сестричками тоже шла в этой толпе. Никто не знал, куда их ведут. Тысячи евреев завели в «Бабий Яр». Паника и страх охватили всех, когда им приказали раздеться. Стоял дикий крик, вой и выстрелы... много выстрелов. У Марии на глазах расстреляли ее родителей и сестричек. Сама она только помнит, как подошла к яме. Дальше пустота. «Я очнулась ночью. Смертельный страх, который я переживала, дополнился зловонием и тяжестью. Я лежала под слоем трупов, а из разных сторон доносились стоны», — больше Мария не смогла говорить, ее душили спазмы и рыдание. Она чудом осталась невредимой, даже не ранена. Скорее всего, она потеряла сознание от увиденного ужаса и упала в яму за доли секунды до выстрела. С тех пор прошло много лет. Сейчас Мария Гримберг уже в преклонных годах, но по-прежнему ужас тех лет живет в ее сердце.

Сэм (Сэмуил) Ицкович родился в городе Макув, Польша. Когда началась война, ему было всего 14 лет. В 1942 году его отправили в концентрационный лагерь Аушвиц. Сэм вспоминает о газовых камерах в лагере: «Сначала они запускали туда женщин, а потом уже мужчин. И когда бункер уже переполнялся настолько, что больше людей уже не помещалось, они пускали детей лезть по головам взрослых, заталкивали их туда, чтобы набить газовую комнату до предела. И тогда за ними захлопывалась дверь, толстая дверь, я сам ее устанавливал, только тогда я не знал, для чего она предназначена. И комната наполнялась мертвящим газом, который мучил и уродовал людей, борющихся за жизнь до их последней минуты». Сэм был освобожден американскими войсками после того, как ему удалось совершить побег из лагеря во время воздушного налета. И до сегодняшних дней он проживает на территории Соединенных Штатов.



Прибытие эшелона с евреями из Карпатской Руси в лагерь смерти «Аушвиц-2», также известный как Биркенау, в Польше.
В одноэтажных деревянных бараках, содержались сотни тысяч евреев, поляков, русских, цыган и узников других национальностей. Число жертв этого лагеря составило более миллиона человек.



Эта фотография сейчас хранится в мемориальном музее Холокоста в Израиле. Сердце сжимается при виде такой жестокости. Немецкий солдат направил оружие на маленького мальчика, который не представляет для него никакой угрозы. Существует предположение, что этот мальчик и есть Цви Нусбаум, который живет сейчас в Нью-Йорке. Он хорошо помнит, как поднимал руки перед убийцей своих родных, и именно так его одели в тот страшный день. Тогда семилетний Цвинек потерял четыре поколения своей семьи. Его семью, как тысячи других евреев цинично заманили в ловушку. За большие деньги на черном рынке можно было купить загранпаспорт, по которому их обещали вывезти в безопасное место. Евреи, в надежде на спасение, охотно лезли в грузовики и вагоны поездов, которые потом прибывали в Аушвиц. Конечно же всех их ждала смерть.



«И ТОГДА ЗА НИМИ ЗАХЛОПЫВАЛАСЬ ДВЕРЬ, ТОЛСТАЯ ДВЕРЬ... И КОМНАТА НАПОЛНЯЛАСЬ МЕРТВЯЩИМ ГАЗОМ, КОТОРЫЙ МУЧИЛ И УРОДОВАЛ ЛЮДЕЙ, БОРЮЩИХСЯ ЗА ЖИЗНЬ ДО ИХ ПОСЛЕДНЕЙ МИНУТЫ»



Американский журналист-христианин Рэй Камфорт вышел на улицы Америки, чтобы узнать, насколько посвящена в историю американская молодежь. Печальный факт — но многие из них не только не знают о Холокосте, мировой трагедии 20 века, но даже не могут сказать, кем был Адольф Гитлер. Казалось бы, это было давно, и слава Богу, что нас это не коснулось. Но те, кто забывают историю, обречены повторять ее, именно поэтому изучение Холокоста является обязательной школьной программой в Германии. Нынешнее поколение забывает одну из величайших трагедий в истории человеческого рода, когда Адольф Гитлер санкционировал убийство 11 миллионов человек, из которых 6 миллионов — евреи. Хотя эти цифры очень условные, многие исследователи склоняются к гораздо большему количеству жертв. В истории 20 века это самый свирепый и масштабный пример геноцида.

В Израиле Йом а-Шоа, День Катастрофы и героизма в память о жертвах Холокоста, отмечается 27-го числа месяца нисана. В 2013 году этот день памяти выпадает на дату 7 апреля. В этот день по всему Израилю звучит траурная сирена. На две минуты прекращается всякая деятельность, останавливается транспорт. Люди замирают в почтительном и скорбном молчании.

На сегодняшний день существует несколько крупных музеев, хранящих память о жертвах Холокоста. Но, пожалуй, Мемориальный музей Холокоста, находящийся в центре Вашингтона, является самым посещаемым историческим музеем в мире. Его цель — сохранить память.

Фашизм обещал немцам счастье на крови других людей. Для этого он создал самую сильную армию и сделал палачами тысячи людей. Но оказалось, что путь ненависти не приводит к счастью. Он ведет только в бездну, в смерть. Люди должны знать правду об этом и помнить.

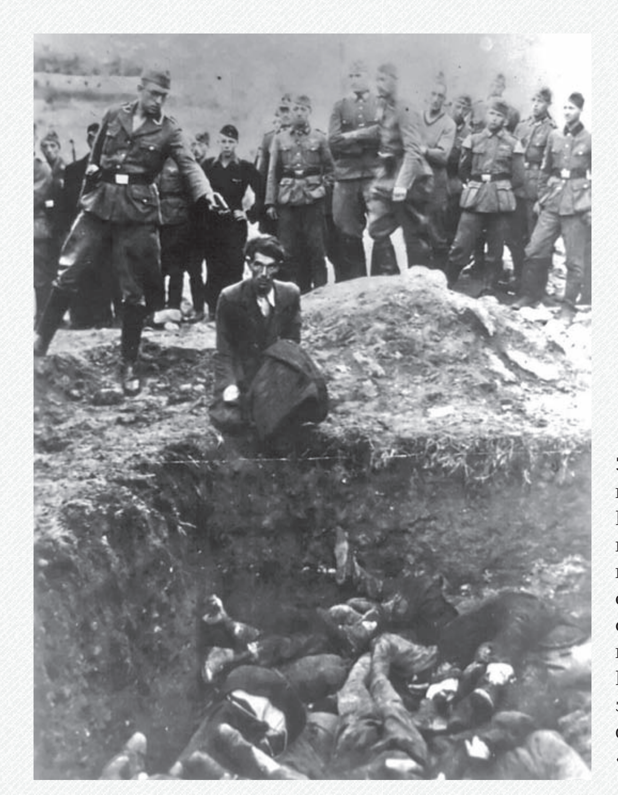
Ольга Долинская



Американский солдат осматривает тысячи золотых обручальных колец, которые были изъяты у евреев нацистами и спрятаны в соляных шахтах Хайльбронна (город в Германии, земля Баден-Вюртемберг).



Погибший заключенный лежит на изгороди из колючей проволоки в «Лейпциг-Текле» (концлагерь, входящий в состав «Бухенвальда»).



Это фото сделано между 1941 и 1943 годами парижским Мемориалом Холокоста. Здесь изображен немецкий солдат, целящийся в украинского еврея во время массового расстрела в Виннице (город расположен на берегах Южного Буга, в 199 километрах к юго-западу от Киева). На обороте фотокарточки было написано: «Последний еврей Винницы».



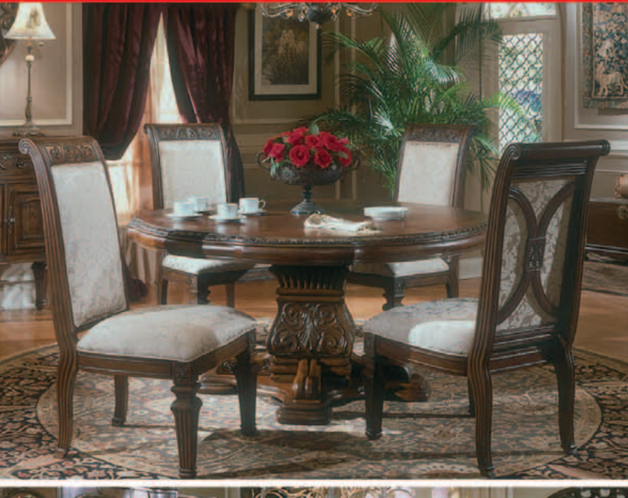
Заключенные приветствуют американских солдат возле электрического забора в концлагере «Дахау» (один из первых концентрационных лагерей на территории Германии).



Один из узников узнает бывшего охранника, который жестоко избивал заключенных в концлагере «Бухенвальд» в Тюрингии.

ОТ ЛУЧШИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Низкие цены • Отличный сервис • Русскоговорящие консультанты





AICO

Vilagio Collection™





AICO

Excelsior Collection™

10" Queen Visco Memory foam mattress + base

$795

Visco memory foam

Buy one Get one FREE!

Visco memory foam pillow

$45





visit us at www.jrfurniture.biz

1201 ANDOVER PARK E • SOUTHCENTER (Across from Costco)
(206) 575-1451
19220 33RD AVE W • LYNNWOOD (Near Alderwood Mall)
(425) 776-1499
BELLINGHAM LOCATION • 4165 MERIDIAN ST • Bellingham WA
(360) 734-8000
40NW BURNSIDE • GRESHAM OR (Gresham Square)
(503) 491-8898
OW OPEN IN HILLSBORO, OR (Across from Regal Cinema on TV Hwy)
(503) 591-8898

Call toll free: **1-877-JRFURNITURE** (1-877-573-8764)

Церковь завтрашнего дня

Третье тысячелетие христианства начинается заметным обмельчанием духовных лидеров, которые обнаруживают свою неспособность к верному видению и предвидению, нетривиальным решениям, творческим подходам. Вероятно, и эта проблема церквей связана с общим ходом истории, в которой на первое место выдвигается низовая культура масс и рушится представление о высокой культуре лидерства.



МЫ УЖЕ ПРИВЫЧНО ГОВОРИМ о Церкви «вчера и сегодня» — какой она была и есть, понимая ее историю как длительность, непрерывность, последовательность, преемственность. Сложнее говорить о Церкви «сегодня и завтра», и почти непредставимы дискуссии о Церкви «завтра и послезавтра».

Когда-то у русского эмигрантского поэта Николая Водневского вышла хорошая книга «Вчера и сегодня», сумма воспоминаний о жизненном пути и этапах веры. Я с интересом читал этот текст как памятник уходящей эпохе, а теперь, к большому сожалению, и самому автору, покинувшему нас.

Но сейчас я жду, когда на полке появится ненаписанная книга, когда будет издана «история будущего», описано то, что лишь еще может случиться.

Биография людей и обществ, жизнеописание, рассказ о былом — это голос истории, престарелого «учителя жизни». А возможна ли биография будущего, проективная история, описание «послезавтра»?

Такие вопросы раньше оставляли фантастам. Многое, увиденное в будущем фантастами или «футурологами», сбылось, стало реальностью «сегодня». Но вот что печально: несмотря на все успехи в предсказаниях, фантастика умерла в конце прошлого столетия. На мой взгляд, проблема не с ней, не с идейным, а с «человеческим материалом». Люди стали все более близорукими, разучились жить дальше вечера того же дня, видеть дальше своего носа, мечтать больше, чем о повышении зарплаты.

Итак, я хочу констатировать: в богословских дискуссиях можно найти довольно много биографий Церкви, и почти никогда — ее пророческих образов, смелых взглядов в будущее, прозрений дня грядущего.

> **«В мире глобальных перемен Церковь не может не меняться, если желает быть понятной и авторитетной. Вместе с тем основные принципы должны оставаться неизменными, если Церковь желает оставаться собой, верной своему призванию.»**

В то же время именно Церковь завтрашнего дня занимает меня все больше. Это связано с тем, как я проживаю жизнь — я пытаюсь определить задачи сегодняшнего дня исходя из дня будущего, т.е. представить будущее и в свете его организовать свое настоящее так, чтобы оно к этому будущему готовилось.

Есть и другие способы — определить сегодняшний и завтрашний день посредством прошлого, т.е. жить и поступать так, как было раньше, продолжать то же самое. Свет восходящего будущего дня или тень дня вчерашнего, уже прошедшего, задают разные перспективы для самопонимания и самоопределения.

Как в жизни человека, так и в жизни Церкви этот выбор присутствует всегда — или видеть дальше и рассматривать день сегодняшний как начало нового, движение

вперед, или смотреть назад и понимать день сегодняшний как конец вчерашнего. Соответственно будущее можно видеть или в свете вечного дня, или в сумерках истории.

Церковь — не только духовная, но и вполне историческая реальность. Это воплощение Царства Божьего в истории, народ будущего, «род избранный.., люди, взятые в удел» (1 Петр. 2:9). «Историчность» Церкви важно понимать, чтобы в молитвенных созерцаниях и теоретичесих умозрениях не упустить человеческое, социально-политическое, культурное, организационно-институальное измерение церковного развития.

Но нужно идти дальше — Церковь не только историческая, но и эсхатологическая реальность. Это не только то, что было в истории и подтверждается ей. Это и то, чего еще не было в истории, что стоит над ней и спорит с ней.

Церковь — это не только то, что уже было и есть. Гораздо в большей степени это то, что нас ожидает в будущем, это община избранных, призванных, собранных из всех народов и времен, это конечное единство христиан с Христом, это новая реальность, невозможная сегодня, но уже существующая в будущем.

Научиться мыслить Церковь «исторически» — значит вписать ее в непрерывную линию развития и понять ее в этом всеисторическом масштабе «от Адама до Потсдама».

Научиться думать о Церкви в эсхатологическом ключе — значит стать частью будущего, понимать Церковь в перспективе метаисторической от Творения до нового творения, до нового неба и новой земли.

Акцент на прошлом («как и что было») закрывает подступы к вопросам «каково будущее Церкви?», «зачем нужна Церковь в перспективе вечности?», «чем все это закончится?». Но я уверен, что именно эти вопросы должна волновать Церковь и ее теологов. Именно эти вопросы спасают Церковь из исторического плена и ангажированности современностью, открывают долгосрочную, а точнее, вечную перспективу.

> **«Если традиционные церкви не вернутся в общий круг «просто христиан», не откажутся от своего особого статуса, они превратятся в замкнутые сообщества, лишенные притока новых людей и занятые внутренними интересами.»**

* * *

В МИРЕ ГЛОБАЛЬНЫХ ПЕРЕМЕН церковь не может не меняться, если желает быть понятной и авторитетной. Вместе с тем основные принципы должны оставаться неизменными, если церковь желает оставаться собой, верной своему призванию. Что сохранить, а что изменить — насущные вопросы для традиционных евангельских церквей. Помимо внутрицерковных факторов, политика, экономика, культура также влияют на формы служения. Какой будет церковь ближайшего будущего с учетом всех этих процессов? Осмысление этого вопроса позволит не только выявить главные тенденции, но и попытаться изменить их. Ведь мы должны не только принимать реальность как она есть, но и менять ее, не соглашаться с ней, противостоять ей. В наше время церковь должна вспомнить о своей пророческой функции — не только узнавать о переменах и обсуждать их задним числом, но и предвещать будущее, предупреждать его.

Население
Собрание людей
Община
Посвященные
Ядро церкви
Рукоположенные служители
Рядовые служители
Члены церкви
Регулярные посетители
Далекие от церкви люди

Вот лишь некоторые из многочисленных вызовов, звучание которых слышно уже сегодня, а завтра превратится в вой сирены или в тревожные шумы падений и разрушений: количественное уменьшение евангельских церквей; «старение» традиционных общин и перетекание молодежи в новые церкви; кризис привычных представлений о миссии; неэффективность моделей «прямого» евангелизма; некомпетентность руководства; отсутствие целостного богословского учения; отчужденность от культуры и науки; разочарование в идеалах христианского образования.

Все эти очевидные трудности можно сгруппировать в три категории: демографический кризис (общественный фактор), кризис богословской парадигмы (мировоззренческий фактор), кризис руководства (человеческий фактор). О демографии скажем несколько подробнее, так как она определяет фон, на котором становятся понятными и другие, не материальные, не количественные реалии.

Демографические проблемы можно считать объективными, поскольку они определены преды-





сторией; вместе с тем они не являются роковыми и поддаются управлению, если их и нельзя решить в ближайшей перспективе, то можно постепенно выправить, выровнять, оптимизировать показатели. Я сомневаюсь, что христианам стоит много знать о причинах бурного развития нехристианских религий (хотя это интересные исследования, но они мало говорят о нас самих), но уверен, что стоит задаваться вопросом о причинах своего упадка. Вот лишь несколько из них — кризис традиционной многодетной семьи, высокий уровень миграции населения, конфликт молодых и старших поколений, старение и вымирание традиционных «христианских» стран.

Одна из причин стагнации церковного развития — институализация христианства, затвердение веры в религиозных формах. Христианство становится религией христиан, точно так же как буддизм — религией буддистов. В таком случае каждому — свое, а любая попытка свидетельства на чужом поле или чужой канонической территории расценивается как прозелитизм. Но не стоит забывать о том, что Христос пришел для всех людей, и его весть не была обращена лишь к последователям иудейской традиции. Христианский универсализм остается мало реализованной перспективой, глобализация открывает для него новые возможности, но сами христиане предпочитают оставаться по внутреннюю сторону конфессиональных границ, лишая себя влияния на другие религии и культуры.

Не все так хорошо и внутри традиции. Закрытая система, не сообщающаяся с внешним миром, обречена на упадок. Если церковь ориентируется на внутренние интересы, а не на участие в проблемной жизни общества, то рано или поздно теряет связь с реальностью и становится номинальной, «символической». В ней все вроде бы привыкли к священным символам, но что за ними стоит и к чему это обязывает, никто не знает. Печально красивые, но пустые католические храмы, православные соборы, лютеранские кирхи — хорошие символы, лишенные связи с реальной жизнью людей.

Последнее время достаточно много говорилось о различении «belong» и «believe». Это несовпадение, которое евангельские церкви замечали в церквях исторических, оказалось симптоматичным для всех церквей. Номинальное христианство — не внешняя, а внутренняя опасность для каждой общины и каждого христианина. Родиться в христианской семье не означает быть христианином. Можно быть баптистом в четвертом поколении, но христианином — лишь в первом, поскольку мое христианство начинается не с кого-то, а именно с меня.

Сказанное ни в коем случае не означает отрицания важной роли традиционной христианской

семьи в преемственности поколений для церкви и служения, но обращает внимание на личный фактор, которым в традиционных семьях и общинах, которые из таких семей состоят, долгое время пренебрегали. Личный фактор в общинной жизни обостряется с развитием индивидуализма в истории цивилизации. Хорошо или плохо, но это свершившийся факт — эмансипация индивида от сковывающих и обязывающих традиций. Единственный способ сохранить и развить церковную традицию — пропустить ее через сознание личности, поставить ее в непосредственное отношение к индивиду, позволить творчески развить, преобразить ее в соответствии с личными вопросами и глобальными вызовами. Ведь на то традиция и нужна, чтобы быть надежной опорой личности в момент кризиса, задавать ориентиры в малознакомом мире, поддерживать чувство общности с теми, кто был до тебя и будет после.

Еще одна важная проблема — диспропорция между старыми и новыми верующими. В традиционных евангельских церквах она принимает нетипичную форму — старых больше, чем новых, в то время как в современных общинах все как раз наоборот. Да и задачи могут ставиться разные — традиционные церкви озабочены (или должны быть озабочены) проблемой детей верующих родителей (ДВР), воспитания, воцерковления и ревоцерковления потомственных христиан; современные же церкви обращаются прямо к обществу, без оглядки на традиции и проблемы предыдущих поколений.

Исходя из соотношения старых и новых, акцент делается либо на работе с новыми (под них подстраиваются формы служения, язык и тематика проповеди), либо на служении устоявшемуся кругу давних прихожан. Но здесь легко можно запутаться в привычных, но уже пустых понятиях «верующий» и «неверующий», поскольку для многих традиционных верующих вновь нужна проповедь простого Евангелия, нужен душевный разговор о малознакомой Благодати, нужно на пальцах показывать лишь понаслышке знакомые духовные истины. Если традиционные церкви не вернутся в общий круг «просто христиан», не откажутся от своего особого статуса, они превратятся в замкнутые сообщества, лишенные притока новых людей и занятые внутренними интересами.

«Все громче слышны голоса о новой реформации, необходимой для евангельских церквей. Убежден, что реформ не нужно бояться. Постоянное духовное обновление, возрождение, оживление внутренне присущи церкви, заложены в ее природе.»

Помимо очевидных демографических проблем евангельские христиане переживают беспрецедентный кризис своих богословских оснований. До сих пор мы мало утруждали себя наукоемкими рефлексиями по поводу своего мировоззрения и придумали удобную для самих себя, оправдывающую недостатки ума «деятельностную парадигму». Главное — действовать активнее, не сомневаясь в целях. Миссионерские конференции сводились к тому, чтобы ободрить, вдохновить, «зажечь факел». Увы, этого явно недостаточно. В условиях кризиса парадигмы нельзя добиться результата, действуя по-прежнему, пусть даже с большей отдачей и больше времени. Кризис обнаруживает не только недостаток воли и сил, но и неадекватность методов, методологии, подходов, концепций, всего того, что объединяется словом парадигма. Прежняя парадигма оказывается устаревшей, хотя в случае с христианами бывшего СССР можно сказать больше того — пока еще не было (и до сих пор нет) сознательно принятой парадигмы жизни и служения, внятного богословия миссии, как и любого другого богословия.

«Реформация начнется с лидеров, которых призовет Бог, с посвященных, мужественных и открытых сердец. Для реформ нужна новая парадигма христианской жизни и служения, которая не будет придумана лучшими богословами, но будет открыта им свыше.»

Полагаю, что были все возможности для создания собственных богословских центров на базе семинарий и колледжей, открывшихся в начале 90-х. Но к 2000 г. градус едва начавшихся богословских дискуссий заметно снизился. Это совпало с началом стабилизации общественной жизни в постсоветских странах, «консервативного отката». Да и церковь после бурного десятилетия инноваций нуждалась в восстановлении внутреннего равновесия.

Маятник качнулся обратно — напуганные скоровыпеченными богословами служители церквей отказались от заказа на богословие, угрожавшее привычному положению дел. «Контролировать» (любимое слово и любимая функция многих пасторов) образованных реформаторов оказалось трудно, а вести с ними отеческий, но внимательный диалог было недосуг. Неготовность церквей к дискуссиям и реформам поставила крест на богословском образовании. В это время все вдруг заговорили, что никому богословие не

нужно, а нужны лишь практики-миссионеры. Мой робкий вопрос «Как без продуманной миссиологии может быть успешной миссия?» расценивался как «недуховный» и остается неотвеченным до сих пор. Впрочем, дело не только в самом вопросе, а и в тех, кому его можно было бы задать — в руководстве церквей, миссий, христианских школ.

К сожалению, третье тысячелетие христианства начинается заметным обмельчанием духовных лидеров, которые обнаруживают свою неспособность к верному видению и предвидению, нетривиальным решениям, творческим подходам. Вероятно, и эта проблема церквей связана с общим ходом истории, в которой на первом место выдвигается низовая культура масс и рушится представление о высокой культуре лидерства. Духовный авторитет церкви и ее служителей как никогда низок и для новых поколений прихожан-вопрошателей, и для придирчивого постсекулярного общества. По названию и по должности никто уже не верит и не принимает, но руководители церквей по привычке ожидают от людей должного почтения и послушания. Они не замечают, что институты как модель организации общества уступают место неиерархическим, органическим, сетевым формам. А здесь главное не администратор, управляющий, директор, а учитель, креативщик, модератор. Конечно, хорошему менеджменту нам нужно еще учиться и еще раз учиться.

Но завтрашний день требует от нас уже несколько иного — вспомнить об учении, наставничестве, духовной опеке и воспитании. Мы же все еще смотрим на пастыря в церкви как на директора.

Все громче слышны голоса о новой реформации, необходимой для евангельских церквей. Убежден, что реформ не нужно бояться. Постоянное духовное обновление, возрождение, оживление внутренне присущи церкви, заложены в ее природе. Реформация начнется с лидеров, которых призовет Бог, с посвященных, мужественных и открытых сердец. Для реформ нужна новая парадигма христианской жизни и служения, которая не будет придумана лучшими богословами, но будет открыта им свыше. Конечно, ее осмысление потребует всестороннего развития интеллектуальных талантов церкви, поэтому богословие заслуженно вернет себе почет в христианском и секулярном обществе.

Евангелие будет выражено на понятном для современников языке и станет универсальной спасающей вестью для номинальных христиан и убежденных нехристиан, для богатых и бедных, интеллектуалов и малограмотных. Мы не знаем, когда настанет этот завтрашний день великого пробуждения, но должны всеми силами приближать его. У нас есть обетование, что он будет до того, как настанет «день Господень — великий и страшный». Церковь не должна смиряться с внутренним кризисом и демографической статистикой. Ее задача не ждать конца истории, а выполнить свою роль в истории.



* * *

К КАКОМУ ИСТОРИЧЕСКОМУ БУДУЩЕМУ готовится Церковь и что ее ожидает за пределами истории? Без ответа на эти вопросы Церковь будет Церковью (по) завчерашнего дня или Церковью дня сегодняшнего, пусть и самого важного, но, увы, дня одного, единственного, скоро преходящего. Поэтому не только интересно, но богословски оправдано и жизненно необходимо подумать о Церкви завтрашнего дня, того дня, который возвышается над днями предшествующими, над историей предыдущей, и открывает перспективу вечности. Здесь история переходит в эсхатологию, и именно в этом переходе живет и обретает свое значение христианская Церковь.

Предлагаю читать ненаписанные книги, осуществлять ожидаемое и сохранять уверенность в невидимом. Предлагаю жить завтрашним днем. Предлагаю всматриваться в будущее.

Предлагаю видеть Церковь, ее задачи и возможности, сущность и формы, исходя из «точки Омега» — конечного назначения, полноты исполнения, смысловой ясности. Тогда будет Бог все во всем, тогда наступит брак Невесты и Агнца, тогда христиане прейдут в единство веры. Только во свете столь многообещающего будущего можно пройти столь трудный исторический путь.

Михаил Черенков
доктор философских наук, ректор Донецкого Христианского Университета

Habemus Papam!

Папа не от мира сего

Habemus Papam! Эта фраза на латыни, которая означает «у нас есть Папа», произносится кардиналом-протодьяконом после избрания нового Папы Римского. Недавно она опять была произнесена на фоне белого дыма, исходящего из Сикстинской Капеллы в Риме.



Photo: Reuters

Папа Римский. Человек не от мира сего

Бывший кардинал из Аргентины Хорхе Марио Берголье 13 марта был избран Папой Римским и взял имя Франциск (Франциск Ассизский — «святой бедняк»).

Он стал первым Папой Римским из южноамериканской страны, первым, кто взял имя Франциск, а также первым иезуитом, взошедшим на престол. По словам соратников Франциска из Буэнос-Айреса, папа — очень простой человек, известен смирением и добротой.

Его имени не было в списке фаворитов. Но именно он, по некоторым сведениям, в 2005-м был главным соперником Бенедикта XVI, который в феврале этого года отрекся от престола.

Новоизбранный папа предстал перед верующими, собравшимися на главной площади Ватикана, спустя час после того, как дым сигнализировал об избрании понтифика. Первыми словами Франциска были: «Мои братья кардиналы выбрали меня, хотя я живу едва ли не в самой далекой стране. И все же я здесь. Я хочу поблагодарить Римско-католическую церковь и кардиналов. Давайте помолимся!» После этого папа римский прочел «Отче наш» и попросил помолиться за него.

Взгляды и образ жизни

Папа действительно не переносит богатство и роскошь. Как пишет итальянская пресса, в ходе осмотра своей резиденции понтифик воскликнул: «Здесь достаточно места для 300 человек». Франциск попросил, чтобы его жилище было как можно более простым, а комнат было не так много. Не понравился ему и трон, установленный в Клементинском зале в Ватикане: его он распорядился заменить на обычное кресло. Такие нововведения, по мнению западных журналистов, иллюстрируют стремление папы римского упростить свою жизнь, чтобы быть ближе к верующим.

> «Франциск попросил, чтобы его жилище было как можно более простым, а комнат было не так много. Трон, установленный в Клементинском зале в Ватикане он распорядился заменить на обычное кресло.»

Родившийся в 1936 году в большой семье итальянского иммигранта-железнодорожника из Турина и получивший образование химика, философа и психолога, он — человек скромный, консервативный, очень эрудированный и вместе с тем близкий к народу. Кардинал Берголье был известен личной кротостью, доктринальным консерватизмом и преданностью делу социальной справедливости.

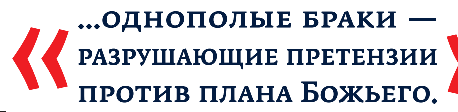
Известно, что он вел весьма простой образ жизни. Жил в маленькой квартире, мало напоминавшей дворец архиепископа, отказался от персонального лимузина с шофером в пользу общественного транспорта, и даже сам готовил себе еду.

Берголье считается богословом, готовым к диалогу. Будучи

по природе своей не теоретиком, Берголье охотно «идет в народ», хотя большой сцены предпочитает избегать. По мнению специалистов, своей доктриной Франциск близкий, к консервативному движению Comunionee Liberazione, считает проблемы глобализации, социальную справедливость и пропасть между бедными и богатыми теми, которые должны волновать современных верующих. «Неравномерное распределение благ создает ситуацию вопиющего социального греха, что не дает возможности многим братьям и сестрам жить полноценной жизнью», — заявил как-то Берголье.

Сторонники этого католического движения, основанного в 1950-х годах итальянским священником и теологом Луиджи Джуссани, считают, что сущность христианства составляют не ритуал и не теологические системы и народные верования. Сущность христианства, по их мнению, — это опыт живого человека, направленный на постижение реальности во всей совокупности ее факторов. Христос является ответом на все вопросы человека.

Новый папа выступает против абортов, эвтаназии и однополых браков, он не один раз призывал духовенство и мирян выступить против этих греховных явлений. Также он разделяет церковное учение по осуждению гомосексуальности. Он решительно выступил против введенного в 2010 году правительством Аргентины законодательства, разрешающего



однополые браки. Тем не менее, считает важным милосердие к сексуальным меньшинствам, как и ко всем людям на планете. Хотя он и утверждает, что все люди достойны уважения (что он показал, когда помыл ноги 12 больным СПИДом в 2001 году), Папа Франциск не собирается идти на компромисс с греховной природой человечества.

Он также является противником усыновления детей однополыми парами, считая это дискриминацией против детей и «настоящим и жутким антропологическим регрессом». Он также сказал следующее (в своём письме к аргентинским монастырям): «Давайте не будем наивными, мы говорим не об обычной политической борьбе; однополые браки — разрушающие претензии против плана Божьего. Мы говорим не о простом проекте закона, а скорее о махинации отца лжи, который хочет смутить и обмануть детей Божьих».

Напомню, после избрания Папа Римский хотел как можно быстрее выйти к людям, чтобы они не мерзли под дождем и возвращались к своим семьям, отказался покидать Ватикан на личном лимузине, предпочтя уехать в микроавтобусе вместе с кардиналами. На ужине с кардиналами в резиденции Ватикана понтифик пошутил, сказав им по поводу своего избрания: «Да простит вас Господь за то, что вы меня выбрали». Журналисты уже называют его Папа-сюрприз, не переставая удивляться его простоте и остроумию.



Новоизбранный Папа Римский Франциск во время торжественных мероприятий по случаю интронизации на папский престол остановил процессию, чтобы благословить и поцеловать инвалида паломника, специально приехавшего на интронизацию Папы.



Автомобиль останавливался еще несколько раз, чтобы дать возможность Папе благословить детей.

Католическая церковь сегодня

Сейчас много говорят о духовном и идеологическом кризисе католической церкви, объединяющей более миллиарда верующих во всем мире, где имеется четкое разделение между религиозными принципами и образом жизни подавляющего большинства католиков. В начале 1900-х годов (а некоторые считают, что и раньше) появилась ересь, называемая модернизмом. Люди, которые являются приверженцами



Конклав *(лат. conclave — запертая комната, от лат. cum clave — с ключом, под ключом)* — собрание кардиналов, созываемое после смерти или ухода в отставку папы римского для избрания нового папы, а также само это помещение.



Давайте не будем поддаваться пессимизму, этой горечи, которую дьявол преподносит каждый день. Давайте не будем впадать в уныние.

модернизма, считают, что церковь может и должна отречься от предыдущих догм и упростить себя до ее первичного уровня, якобы стать ближе к жизни современного общества.

Многие папы римские были противниками модернизма, утверждая, что это бы привело к беспорядку, расхождению во взглядах и в итоге — к разрушению церкви. В 1960 году во время Второго Ватиканского собора представителями либеральной группировки церкви был неофициально принят модернизм. С тех пор консерваторы и либералы ведут постоянную вражду за власть в Ватикане.

Папа Бенедикт XVI был консервативным папой римским; в своей последней речи в качестве понтифика, всего за день до «выхода на пенсию», он сказал, что Церковь переживает период «мутной воды». Избрание Папы Франциска, который тоже является консерватором, вполне ожидаемо, учитывая тот факт, что Бенедикт XVI выбрал тех кардиналов, которым он доверял.

Католическая церковь, которая проходит черз сокрушительный кризис из-за ряда дискредитирующих ее факторов, таких как моральное растление, коррупция и опустение, ожидает от Франциска перемен. Скорее всего, он проведёт реформу Курии (правительства церкви) так, как это необходимо в связи со скандалами, в которые была вовлечена церковь в последнее время. Более того, вскоре ему представят документ, приготовленный тремя кардиналами, в котором будут указаны имена и проступки священников, входящих в Курию. Скорее всего, многие из этих людей лишатся своих мест в Курии. Сама Курия за последние годы превратилась в дисфункциональную структуру, неповоротливость которой порождала скандал за скандалом.

Его первоначальные действия предполагают, что он принесёт новый стиль папства, в пользу смирения и простоты над пышностью и великолепием. Очевидно, Папа Франциск продолжит путь своего предшественника, но с большими силами.

В своей первой проповеди понтифик отметил, что милосердие меняет мир, делает его менее холодным и справедливым, а также напомнил верующим, что Господь никогда не устает прощать. Папа призвал католиков обратить свои сердца к главному — Евангелие об Иисусе Христе.

«Давайте не будем поддаваться пессимизму, этой горечи, которую дьявол преподносит каждый день. Давайте не будем впадать в уныние», — сказал он кардиналам, собравшимся в Сикстинской капелле, чтобы приветствовать его.

И хоть Франциск не остался без внимания недоброжелателей, которые приписывают ему разные злоупотребления властью в далеком прошлом, все обвинения остаются недоказанными пустыми словами, а сам понтифик не перестает удивлять народ своей искренностью и открытостью сердца. Что характерно, даже журналисты, которые имеют слабость к преувеличению недостатков и упразднению достоинств, пишут о Франциске в основном хорошие вещи. Будем надеяться, что это действительно человек от Бога, и через него Дух Святой сделает много хорошего в этом греховном мире, и в Католической церкви в частности.

Все мы равны перед Богом, все сотворены из одного материала и нас одинаково любит Господь. Поэтому, как братья во Христе, мы должны молиться за нового лидера Католической Церкви, потому что ему досталось нелегкое наследие в нелегкое время. Да благословит Господь Франциска держаться истоков Евангелия, вести церковь за Христом и в простоте сердечной служить и доверять Богу.

Подготовила
Надия Хомазюк



Папа Римский Франциск 28 марта, совершил обряд омовения ног заключенным в римской тюрьме для несовершеннолетних. Он стал первым понтификом, совершившим этот обряд.

12 участников для ритуала были выбраны по числу апостолов, которым, согласно Новому Завету, Иисус Христос омывал ноги в день последней совместной трапезы — Тайной вечере. Среди несовершеннолетних преступников присутствовали две девушки: католичка-итальянка и мусульманка из Сербии



425-741-2030

16108 Ash Way, Suite 202, Lynnwood, WA 98087

Питание при занятиях бегом

Для одних бег — общетонизирующее занятие. Для других — способ похудеть, а третьи занимаются бегом профессионально, и каждая тренировка направлена на поддержание формы. Есть ли разница в типах спортивного питания для бегунов с учетом их ожиданий от тренировок?



Питание при занятиях бегом

Бег любого типа и ставящий различные цели, основан на общих биохимических процессах человеческого организма. А потому существенных различий в режиме питания нет.

Главная цель спортивного питания при беге — поддержание должного уровня энергетических субстратов в мышцах, предотвращение токсического действия кетоновых тел и молочной кислоты, появляющихся в процессе мышечной деятельности и, в конечном итоге, поддержание макро- и микрорегуляции на физиологически обоснованном уровне.

Часть 1.

Питание перед бегом

Варианты питания перед бегом можно условно разделить на несколько рекомендаций в зависимости от того, к какой группе бегунов они обращены.

Правильный завтрак — залог правильной тренировки

Если вы тренируетесь более полугода и стремитесь к достижению определенных спортивных результатов (то есть, бегаете не для похудения, и не с целью общеукрепляющих занятий спортом), рекомендовано начать подготовку к тренировке сразу после пробуждения.

В идеале это должен быть белковый завтрак, состоящий либо из привычных пищевых продуктов, либо из продуктов спортивного питания. Оптимальное количество протеина на завтрак — 0,5 — 0,7 граммов на килограмм массы тела.

Неплохо работает на предстоящую тренировку прием бета-аланина и аргинина. В комплексе они улучшают кровообращение в мышцах и нормализуют энергетический обмен, повышают порог утомляемости.

Если вы непрофессиональный бегун, отдайте предпочтение белковому завтраку, а также приему витаминно-минеральных комплексов, в идеале — с антиоксидантным эффектом.

Углеводы — главное топливо

За полтора часа до начала тренировки всем группам бегунов рекомендован прием богатой углеводами пищей. Но с существенной оговоркой — простые углеводы не окажут должного эффекта, а нанести вред могут. Поэтому один из вариантов — самостоятельно приготовленная смесь из сока, воды и подсластителей (если незадолго до этого был полноценный прием пищи) или же употребление богатых углеводами продуктов питания.

Шоколад и шоколадные батончики (в том числе из серий спортивного питания), сладкие сухофрукты, мед, макароны и паста, рис в виде сладкого плова, сдобная выпечка на патоке, йогурт с рисовыми шариками — все это даст необходимый заряд энергии.

Какие ограничения необходимо соблюдать в питании перед бегом

Если цель бега — похудение, то последний прием пищи должен быть не позже чем за 1,5



часа до тренировки.

Из продуктов питания перед бегом должны быть исключены блюда, приготовленные с использованием: зерновых и бобовых, картофеля, баклажанов, капусты, грибов, редиса, шпината. Не разрешается употребление жирного (в том числе запеченного на гриле) мяса, жареных блюд.

Во избежание повышенной нагрузки на почки, сосуды и сердечную мышцу, перед тренировкой необходимо ограничить употребление жидкости. Идеальный вариант — гейнер или сладкий чай, энергетические напитки с малым содержанием углеводов, но не газированная вода, кофеинсодержащие напитки или ароматизированная «газировка». Максимальный объем жидкости, выпитой в течение 30 минут до тренировки, не должен превышать 200 мл.

Два слова о специальном спортивном питании

Спортивное питание, предлагаемое многими компаниями, представляет определенное удобство для бегунов. Прежде всего, это существенная экономия времени, которое затрачивается на подбор и закупку необходимых продуктов, их приготовление, проверку сочетаемости. Второе удобство заключается в возможности подобрать такой продукт или несколько, которые обеспечат необходимый набор нутриентов на конкретном этапе подготовки к тренировке или непосредственно во время пробежки.

Часть 2.

Питание после бега

Прежде чем говорить о питании после бега, следует рассмотреть как правильно поддерживать водно-питьевой режим во время тренировки. В списке запрещенных продуктов — газированная вода, в том числе с ароматизаторами и красителями, напитки, содержащие кофеин и колу.

С определенной долей осторожности необходимо относиться к гейнерам, напиткам с электролитами (в том числе изготовленные самостоятельно с помощью аптечных регидратирующих порошков), спортивным энергетическим напиткам с добавкой витаминов.

Рекомендуется употреблять их дозировано — не более 2-3 глотков на каждые 2 км пробежки.

Зачем нужны углеводы после пробежки

После тренировки схема питания направлена на восполнение углеводных запасов. Связано это с появлением сразу после интенсивной физической нагрузки так называемого «углеводного окна» — короткого временного промежутка (не более 80 минут), в течение которого в организме идет восполнение запасов гликогена, затраченного во время беговой тренировки.



Чтобы не произошло сбоя в метаболических (особенно катаболических) процессах, а также не нарушилась работа клеток печени, необходимо «закрыть» или как говорят спортсмены «загрузить» это окно с помощью углеводов. В противном случае нехватка гликогена будет восполняться за счет белков, что резко снизит порог выносливости и, по сути, нивелирует эффект тренировки.

Восстанавливаем баланс

Но сразу после тренировки возможности ферментной и двигательной активности пищеварительной системы резко снижены, поэтому принимать пищи тотчас после окончания беговой тренировки нельзя. Как же поступить, чтобы не сорвать пищеварительную систему и при этом загрузить углеводное окно, избежав тем самым нарушения процессов катаболизма?

После тренировки для поддержания углеводного обмена и одновременно для утоления жажды выпивается 250-300 мл сока. Хорошо подходят томатный, яблочный, соки из цитрусовых с сахаром, виноградный (только при условии хорошей переносимости). Как вариант — молочно-шоколадный напиток или сладкий чай с небольшой сдобной булочкой с маслом, джемом или шоколадно-ореховой массой.

Через 20-40 минут после тренировки (время определяется индивидуально, но более ранний или более поздний прием не рекомендуется) можно приступить к полноценному приему пищи.

Оптимальное количество углеводов, которые необходимо принять сразу после тренировки рассчитывается исходя из 0,7-1,5 грамма на килограмм массы тела спортсмена плюс 20-30 граммов белка. Это может быть пшенная, овсяная, манная, рисовая каша на молоке, с добавкой сухофруктов и меда или варенья.

В 100 граммах таких каш содержится около 70 граммов углеводов и более 10 граммов белка. Картофель или макароны с мясом, хлебобулочные изделия с маслом, медом, вареньем или джемом также насытят организм всеми необходимыми компонентами.

Схема для тех, кто предпочитает спортивное питание

1. ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ аналогичен вышеописанному, но вместо сока сразу поле тренировки принимается половинная норма гейнера и 5 граммов BCAA — комплекса с аминокислотами (лейцин, изолейцин и валин). Такое сочетание утолит жажду, восполнит запасы углеводов и энергии, запустят сложнейшие процессы синтеза протеина, выработки аланина и глютамина, окажут мягкую стимуляцию выработки инсулина.



Через 20 минут принимается либо витамин С в чистом виде — 500 мг или готовый антиоксидантный комплекс, которые защитят клетки мышц от травмирующего действия продуктов окисления, образующихся в процессе мышечной деятельности.

2. СПУСТЯ ЧАС после приема поддерживающих пищевых добавок наступает время для насыщения организма белками и углеводами. Самое время употребить высокобелковые или протеин-углеводные комплексы в виде сухих смесей или готовых коктейлей, батончиков.

Грамотное питание при занятиях бегом означает не только оптимизация сочетания белков, жиров и углеводов и соблюдение режима прима пищи. Чтобы тренировки были для организма максимально полезными, а пища восполняла все затраты и поддерживала высокий уровень тренированности, необходимо планировать питание при занятиях бегом с учетом физиологии организма после интенсивных физических нагрузок.

По материалам интернет издания
www.geekrunner.org





мебели

невероятно низкие цены

Super Sale!













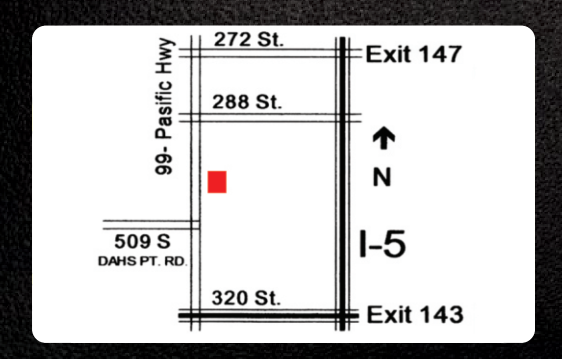






- При покупке на сумму $1000 и более Вас ждет подарок.
- Специальная скидка для молодоженов и новоприбывших.





(206) 920-9995, (253) 839-5552

29314 Pacific Hwy. S., Suite 100,
Federal Way, WA 98003

www.furnitureseattle.com

Monday – Saturday: 11:00 am – 8:00 pm
Sunday 11:00 am – 6:00 pm

Возможно беспроцентное финансирование до 3 лет

Вашингтон христианский

[illegible]

[illegible]

Light to the World Church [illegible]

[illegible]

[illegible]

География

На севере штат Вашингтон граничит с канадской провинцией Британская Колумбия, на востоке — со штатом Айдахо, на юге — со штатом Орегон. На западе он омывается водами Тихого океана.

Столица	Олимпия (Вашингтон)
Крупнейший город	Сиэтл
Губернатор	Кристин Грегуар
Площадь	18-я по США
- Всего	184 673 км²
- Суши	172 446 км²
- Воды	12 227 км²
- % воды	6,6 %
Население	14-е по США
- Всего (на 2000 г.)	5,9 млн
- Плотность	34,2/км²
- % этнических русских	1,4 %
Стал штатом	42-м по порядку
Дата образования	11 ноября 1889

Информация о церквях размещается на правах рекламы. Представленный список не претендует на полноту.



Болезни ног — явление в наше время достаточно распространенное. И это неудивительно, ведь именно ноги принимают на себя всю тяжесть тела, выполняя ежедневную работу — ходьбу. Зачастую мы забываем о том, что ноги необходимо беречь, пока не возникают проблемы. Своевременные профилактика и лечение заболеваний ног помогут продлить здоровье не только ног, но и всего организма в целом.

Красота ног начинается с их здоровья. Необходимо знать основные симптомы заболеваний, чтобы правильно и своевременно отреагировать. **В клинике докторов Илоны и Сергея Барлам** при помощи цифрового рентгена и ультразвуковой аппаратуры Вам поставят точный диагноз и индивидуально подберут комплексное лечение. **Всего за несколько сеансов** Вы сможете избавиться от болей в ногах. Проводится лечение грибковых заболеваний ногтей современными методами, искривлений пальцев, последствий переломов и вывихов, других заболеваний ног.

Теперь к Вашим услугам современно оборудованная клиника докторов Илоны и Сергея Барлам в городе Everett.

Принимаются медкупоны и основные виды страховок, Medicare и Medcaid.
Клиника в городе Everett удобно расположена на одной плазе с русским магазином Светлана и аптекой Севан по адресу: 620 SE Everett Mall Way #210-B. Также продолжается прием пациентов в клиниках в городах Bellevue, Кент и в Северном Сиэтле. **Для записи на прием в клинику в городе Everett звоните по телефону 425-643-8901. 425-643-8901.**

Advanced Foot and Ankle Clinic of **Bel-Red**
2001 152 Ave NE
Redmond WA 98052
Phone 425-643-9801

Advanced Foot and Ankle Clinic of **Seattle**
10564 5th Ave NE, #103,
Seattle WA 98125
Phone 206-361-2255

Advanced Foot and Ankle Clinic of **Kent**
23914 100th Ave SE,
Kent WA 98031
Phone 206-992-9914

Advanced Foot and Ankle Clinic of **Everett**
620 SE Everett Mall Way #210B
Everett, WA 98208
Phone 425-643-9801

КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ МУЖЧИНА и каждая вторая женщина страдают от ощущения тяжести в ногах. Ноги болят, «гудят», «немеют», отекают, их «сводит», «мозжит» — эпитетов множество! А может быть, это ноги «кричат» о помощи? Ведь часто самые разные и порой тяжелые заболевания начинаются с ног. Далеко ли можно уйти на своих двоих, если не прислушиваться к этим сигналам «SOS»? Часто боль в ногах бывает проявлением заболеваний артерий или вен нижних конечностей (болезни «притока» и «оттока»), но ее причиной бывают и заболевания позвоночника, нервной системы и обмена веществ. Боли могут возникать при поражении костей и суставов, мышц и сухожилий, лимфатических узлов и сосудов. Проводится лечение грибковых заболеваний ногтей современными методами, искривлений пальцев, последствий переломов и вывихов, других заболеваний ног.

Такое опасное заболевание, как сахарный диабет, порой начинается именно с болей в ногах. И лишь потом выявляются и повышенный уровень сахара в крови, и другие проявления диабета. В начале ноги болят, возникают мышечные судороги, слабость в ногах, сухость кожи. Но не за горами и страшное осложнение — «диабетическая стопа». А ведь в запущенных случаях эта патология может привести к ампутации нижней конечности.

В клинике докторов Илоны и Сергея Барлам

при помощи цифрового рентгена и ультразвуковой аппаратуры Вам поставят точный диагноз и индивидуально подберут комплексное лечение. Всего за несколько сеансов Вы сможете избавиться от болей в ногах.

Теперь к Вашим услугам современно оборудованная клиника докторов Илоны и Сергея Барлам в городе Everett.

Принимаются медкупоны и основные виды страховок, Medicare и Medcaid.
Клиника в городе Everett удобно расположена на одной плазе с русским магазином Светлана и аптекой Севан по адресу: 620 SE Everett Mall Way #210-B.
Также продолжается прием пациентов в клиниках в городах Bellevue, Кент и в Северном Сиэтле.

Для записи на прием в клинику в городе Everett звоните по телефону

425-643-8901. 425-643-8901.

ВЫСОКОКВАЛИЦИРОВАННЫЕ ДОКТОРА ИЛОНА И СЕРГЕЙ БАРЛАМ, имеющие многолетний уникальный опыт лечения заболеваний ног приглашают на прием в современно оборудованную клинику в городе Everett.

В клинике Илоны и Сергея Барлам к Вашим услугам физиотерапевтическое отделение, оборудованное самой современной аппаратурой, холодным лазером, приборами для электростимуляции и электрофореза, проводится хирургическое лечение деформации стопы и пальцев ног. Принимаются пациенты, страдающих диабетом и различными формами артритов. Снятие мерок и заказ диабетической обуви производится прямо в офисе.
Для лечения плоскостопия и высокого свода стопы предлагаются сделанные на заказ специальные ортопедические стельки. Ведет прием опытный кардиолог и специалист по заболеванию сосудов. Предлагается восстановительное лечение после травм, переломов и вывихов.

Не пренебрегайте здоровьем Ваших ног.



20 продуктов питания
самых полезных для здоровья

Здоровое питание — это ваш залог здоровья. Продукты здорового питания — это натуральные продукты: злаки, свежие овощи, фрукты, кисло-молочные продукты, орехи и другие продукты, богатые полезными веществами и способные укрепить ваше здоровье. В чем заключается польза того или другого продукта? Давайте разберемся подробнее.

Рейтинг самых полезных продуктов питания для здоровья человека составили британские ученые и, как и ожидалось, в первую десятку вошли продукты исключительно растительного происхождения, что еще раз доказывает пользу вегетарианства для любого человека.

1 Томаты

Как отмечают эксперты, первенство им обеспечило высокое содержание особо активных антиоксидантов — ликопенов, а также витамина С. Кроме того, помидоры поддерживают в здоровом состоянии сердечно-сосудистую систему, а также способны предупреждать развитие ряда видов рака.

2 Овсяная каша

В ней содержится большое количество витамина Е, а также протеин и клетчатку, жизненно необходимую для нормальной работы организма человека.

3 Киви

В нем в достаточном количестве содержатся витамины А, С и Е, а в семенах фрукта имеются жирные кислоты Омега-3.

4 Черный виноград

В его состав входят антиоксиданты флавоноиды. Ягоды черного винограда способны предотвращать образование злокачественных опухолей, а также способствуют поддержанию сердца в здоровом тонусе.

5 Брокколи

У брокколи высокая концентрация антиоксидантов. Она отличный поставщик витаминов С, РР, К, U и бета-каротина. Аскорбиновой кислоты (витамина С) в брокколи почти в 2,5 раза больше, чем в цитрусовых. Брокколи — это богатый источник минеральных веществ: калия, кальция, фосфора, натрия, железа.

6 Апельсины

Они богаты витамином С, а также пектинами, которые снижают в организме уровень «плохого» холестерина.

7 Авокадо

Плоды авокадо богаты полиненасыщенными жирными кислотами, стабилизирующие в крови уровень сахара, а также витаминами и провитаминами А, В2, Д, Е, РР.

8 Кресс-салат

главное богатство кресс-салата — витамины С, Е и А, кальций, железо, йод и фолиевая кислота.



9 Чеснок

Он содержит в себе стабилизирующий кровяное давление аллицин.

10 Оливковое масло

Оно богато антиоксидантами, а также мононенасыщенными жирными кислотами, в частности — олеиновой кислотой, которая снижает уровень холестерина в крови.

11 Яблоки

В большом количестве содержат витамин С, витамины группы В. Улучшают пищеварение, микрофлору кишечника, снижают холестерин, выводят токсины из организма. Введите себе в правило съедать по 1 яблоку в день.

12 Тыква

Мякоть плодов тыквы содержит ценные для организма витамин С, В1, В2, РР, D, Е, сахара, клетчатку, много калия, железа, фтора, магния. Содержит пектин, который снижает уровень холестерина в организме.

Тыква полезна при почечных заболеваниях, сопровождающихся отеками, при гипертонии, нарушениях обмена веществ. Тыквенный сок растворяет камни в почках, мочевом пузыре.

13 Морковь

В большом количестве содержит в себе бета — каротин. Морковь — поливитаминное и укрепляющее средство, рекомендуемое при заболеваниях сердца, болезнях желудка, а также при ухудшении зрения.

14 Капуста

В капусте достаточно много витамина С. Капуста помогает бороться с ожирением, обладает противосклеротическим действием. В капусте содержится белковые вещества, а также витамин U, который помогает при язве и болезнях печени.

15 Сельдерей

В листьях содержится много каротина, витамина А, Е, К, РР и С. Сельдерей благотворно влияет на работу сердца, нервной системы на процессы кровотворения.

16 Гречка

Богата железом и кальцием. Разжижает кровь, поэтому чрезвычайно полезна при атеросклерозе, гипертонии, при болезнях сосудов.

17 Яйца

Богаты макро и микро элементами, содержат в себе витамин Е. Это отличный источник белка (в 1 курином яйце содержится до 10 г белка). Яйца препятствуют старению.

18 Творог

Творог богат кальцием, который укрепляет кости, зубы и ногти. Старайтесь есть обезжиренный творог или хотя бы творог с пониженным содержанием жира.

19 Орехи

Содержат йод, необходимый для нормального функционирования щитовидной железы, витамины группы В, необходимые для работы мозга, витамин Е , который поддерживает эластичность кожи, придает здоровый цвет лица. Норма: 3-4 ореха (грецкие, кешью, миндаль, фундук) в день.

20 Зелень

В зелени содержится огромное количество витаминов и легкоусвояемых аминокислот. Зеленые растения — источник клетчатки, которая помогат очистить стенки пищеварительного тракта.

Христос Воскрес! Воистину Воскрес!

Возлюбленные в Господе, миссия «Агапэ» от Всего сердца поздравляет Вас с самым величественным событием в истории человечества — Воскресением Господа Иисуса Христа. Пусть сердца будут наполнены радостью, что на землю пришел Иисус , открыл Себя людям и стал Личным Спасителем грешника. Ведь Бог «...воскресил Его из мертвых и дал Ему славу, чтобы все имели веру и упование на Бога» 1 Пет. 1:21.



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! Мы благодарны Богу за ваши жертвенные сердца которые подвязались в молитве за нас и детей-сирот. «Бог же надежды да исполнит вас всякой радости и мира в вере...» Рим.15:13.

Как все вы знаете, дети с нетерпением ожидают праздников. И миссия «Агапэ» также помнит об этом. Но в этом году мы внесли некоторые изменения в Рождественские поздравления. Вместо постоянной команды которая за 2 месяца объезжает половину Украины мы пригласили к сотрудничеству кукольные театры из поместных церквей. Господь нас обильно благословил и на наше предложение откликнулись все церкви к котрым мы обратились. Финансовую часть поездок с поздравительной программой миссия «Агапэ» взяла на себя. Мы оплатили дорогу, а также заказывали обед для команды. Это было благословенное время не только для детей, но и для самих волонтеров из церквей.

Но впереди не менее светлый и радостный праздник — Пасха. Волонтеры из разных церквей Украины при поддержке миссии «Агапэ» также собираются поздравить как можно больше детей-сирот, принести им любовь, радость, мир и надежду.



▲Собираем подарки



Вместе играем ▶

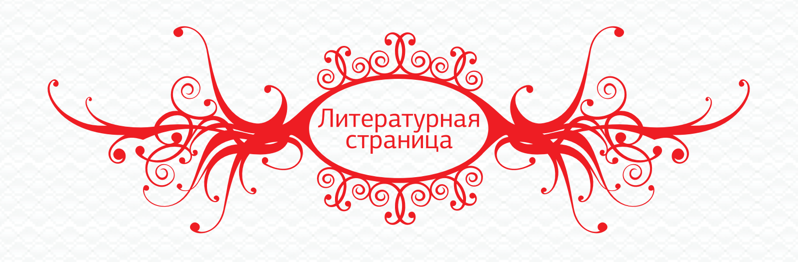
МОЛИТЕСЬ О НАС и волонтерах из разных церквей, о предстоящих поездках в интернаты. И о том что бы Господь проявил Свою волю в жизни каждого ребенка. Ведь «Блажен кто помышляет о бедном. В день бедствия избавит его Господь» Пс.40:2.

Пусть Благодать Господа нашего Иисуса Христа пребудет с вами.





Alex Fedorchuk.
Agape ministries.
www.agapeua.com
God Loves You.



Николай Шалатовский

Ты, Кесарь — Властелин Надменный…

Ты, кесарь — властелин надменный, сильный, гордый,
И ныне пред тобой стоит Христос, —
Орган пропел Пасхальные аккорды:
Распять или принять? — вот в чем вопрос.

«Се Человек» — стучит, волнуясь сердце,
А за стеной — толпы звериный вой;
«Ты Истину и Жизнь предай позорной смерти!
Распни Его! Распни! Распни Его!..»

«Се Человек», — звучит ли в сердце снова?
А может, в страхе замерло оно?
И нет в нем ничего уже святого?..
Ну, что ж, тогда распни, распни Его!

Распни Его за то, что светом свыше
Он осветил стремления людей,
За то, что Он любовь и милость к ближним
Вознес превыше всех вознесенных идей!

Распни Его — Он большего не стоит, —
За то, что этот свет в Его глазах
Тебе мешает жить, твою тревожит совесть,
Внушает пред Судом грядущим страх!

За то, что за тебя Он был обезображен,
За то, что Она прощал, стеная под венцом,
За то, что Он тебя не осудил ни разу, -
С презреньем плюнь Распятому в лицо!

За то, что за тебя Он предал тело смерти
И душу положил для блага твоего,
За то, что на плевки Любовью Он ответил, —
Наотмашь плетью стегани Его!

За то, что Он тебя еще благословляет,
За то, что Он не стер с земли твои следы,
За то, что Он тебе спасенье предлагает, —
Расхохочись безумным смехом ты!

Перед тобой Христос, решай, пока не поздно…
Ты слышишь крик? — он требует: «Распни!»
Но знай, что в жизни далеко не просто
Омыть ладони от Его крови!

И прежде чем стать заодно с толпою,
Последний раз взгляни в глаза Его, —
А вдруг, и правда, есть то Царство Неземное,
Лучи которого исходят из Него?!

Но если и тогда — в своем презренье гордом —
Отдашь Христа на муки позор,
То знай: ты не Ему, Воскресшему из мертвых,
А собственной судьбе — подпишешь приговор!



Автор неизвестен

Опустилось на землю ночь…

Опустилась на землю ночь и укрыла Голгофский крест,
И рыдает земная дочь, для неё утешенья нет.
Я взираю со стороны, сквозь завесу двух тысяч лет,
Слышу стоны её и мольбы, голос трепетный полный любви:

«Господи, Господи, что ж они сделали?
Капля за каплею Кровь Твою выпили,
Вновь одиночество болью нахлынуло,
А я же так верила! Господи, Господи…»

Мне так хочется подойти и коснуться ее плеча,
И сказать: «Сестра, не грусти, не погасла Его свеча»,
И что радости большей нет, чем стоять под Его Крестом,
И что спустя две тысячи лет будут помнить святую Кровь…
Ту, что капля за каплею чашу наполнила,
Новый завет в крови за нас пролитую.
Пейте и помните, все, что оставлено,
Все, что завещано, все, что записано.

То ли кровь, то ли красный цвет…
Размывает строку слеза.
И проходит сквозь Новый Завет
Красной нитью любовь Христа.

Помоги же подняться мне
К той святой неземной стране,
Где все беды уходят прочь,
Где не плачет земная дочь,
Где лазуревые облака, те, что Ты описал.

Не черным по белому, а, красным по черному
Вместо листа грехи, вместо чернила кровь.
И говорю тебе: жизнь свою заново
Я напишу тебе белым по красному.

Лучшие цены на новые дома

Бонус покупателям до $10.000
при покупке дома в строящихся проектах!

Big 9000+ Sq Ft Lots • With Views • 3 Car Garage Homes • Starts Upper $300s



2800 Square Feet •Three Car Garage
Four Bedrooms + Den •Views • Shop

БОЛЬШИЕ УЧАСТКИ!

Mill Creek/Everett



3000+ Square Feet • Bedroom on Main Floor
Three Car Garage • Spacious Floor Plan

Более 400 новых домов в Snohomish County

Applewood от $300s



Kenmore
3 Bedroom,
2000+ Square Feet
5000+ Square foot lots
Close to everything

Caltera от $400s



Issaquah
Plans from 2300+ Sq Feet
Media Room
Large Lots
Parks
Close to Freeways

Lakeside от $300s



Lynnwood
Plans from 1800/2000 Sq Feet
Next to the Lake
Mukilteo
Schools, Playgrounds
Privacy

Woodside от $200s



Edmonds
1800 Sq Plans
Edmonds School District
Close to Freeways

Другие дома в Snohomish County

возможна покупка без downpayment

Everett $300s



4 Bedroom
2552 Square Feet
9000 Square Foot Lot
Built in 2007
Mill Creek Area

Kenmore $300s



4 Bedroom
2100 Square Feet
Built in 2009
Lake Forest Park Area

Bothell $300s



4 Bedroom
2400 Square Feet
Built in 2005
Mill Creek Area

Lynnwood $330s



5 Bedroom
2607 Square Feet
Built in 2005
Martha Lake Area

John L. Scott REAL ESTATE



Адрес: 10820 Evergreen Way, Everett, WA 98204

По всем вопросам звоните
Евгению Кулиновскому

т. 425.444.1575

* Программа доступна ограниченное время, APR утверждается и будет зависить от квалификации. Предлагаемые дома находятся в нижеперечисленных комьюнити Shirewood, Roslyn Ridge, Squires Landing, Stonehaven. Звоните для получения более подробной информации и начличии непроданных домов. Приведенная выше информация, содержащейся в настоящей реклама не может рассматриваться как гарантия достоверности информации, представленный цифры и факты могут быть изменена без предварительного уведомления.



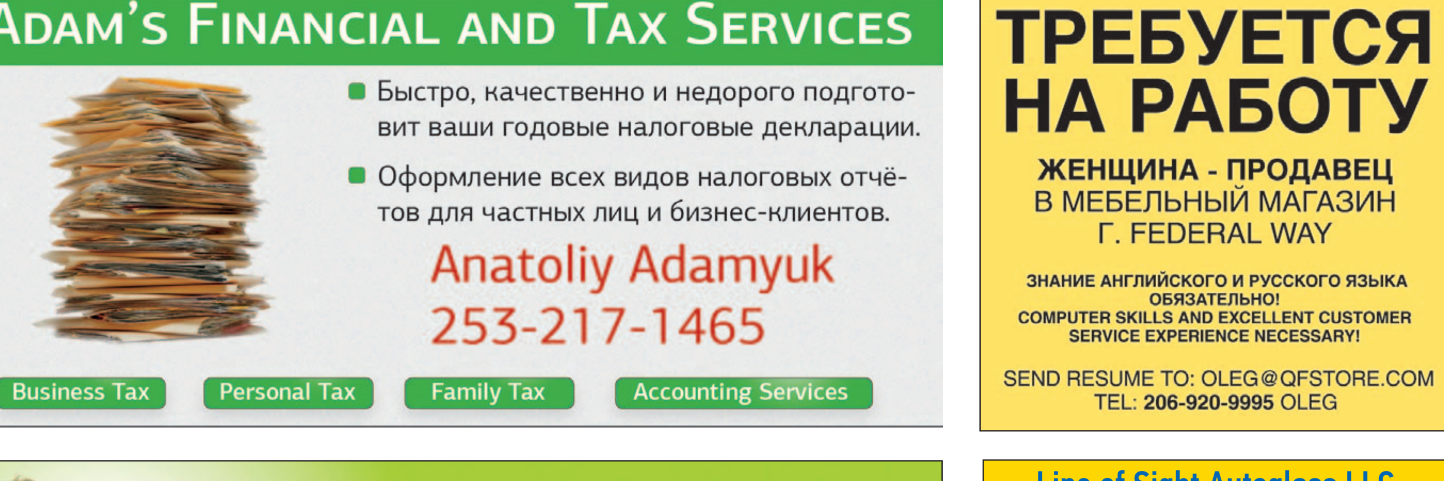
MASTER AUTO GLASS
SELL INSTALL REPAIR
MAG
www.magautoglass.com
Master
Auto Glass
(253)797-3874
master_autoglass@yahoo.com
НУЖНО СТЕКЛО?
ПРОДАЕМ И УСТАНАВЛЕВАЕМ ЛЮБЫЕ СТЕКЛА, НА ЛЮБЫЕ МАШИНЫ.
• We sell and install any auto glass
• Cars -Trucks -Vans -RV's
• Rock chip repairs
• Certified Auto Glass Technician
• High Quality
• Low Prices
• Free Mobile Service to your home or office
• Insurance claims welcomed
• All work Guaranteed



Modern Siding LLC
Внимание Приглашаем на работу:
Специалистов по установке сайденга
(Siding installers)
Если вы ищите или хотите улучшить условия работы. Стабильная компания занимающая одно из передовых мест по отделки домов современным дизайном, ищет на работу специалистов по установке сайденга.
Мы предлагаем выгодные условия работы, стабильную зарплату и хорошие отношения в компании. Нанимаем сабконтракторов и рабочих, оплата от сделки и по часам. Необходим опыт работы с James Hardie Siding.
Обращаться по телефонам:
425-876-5866
Тим
206-612-8064
Анатолий
serve@modern-siding.com



NEW TACOMA
Cemeteries & Funeral Home
Дорогие соотечественники!
К вашему сведению цены на нашем кладбище продолжают быть доступными.С небольшой месячной оплатой вы можете приобрести участки и услуги для себя и своих родных. У нас беспроцентное финансирование и очень хорошие программы. Заранее приобретенные услуги и места на кладбище избавят Ваших родных от финансовых затруднений и эмоционального стресса, когда смерть посетит Ваш дом!
Звоните мне в любое время со всеми вопросами и нуждами.
Ваш семейный консультант
Люба Герман
253-514-3959



Adam's Financial and Tax Services
Быстро, качественно и недорого подготовит ваши годовые налоговые декларации.
Оформление всех видов налоговых отчётов для частных лиц и бизнес-клиентов.
Anatoliy Adamyuk
253-217-1465
Business Tax
Personal Tax
Family Tax
Accounting Services
ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ
ЖЕНЩИНА - ПРОДАВЕЦ
В МЕБЕЛЬНЫЙ МАГАЗИН
Г. FEDERAL WAY
ЗНАНИЕ АНГЛИЙСКОГО И РУССКОГО ЯЗЫКА ОБЯЗАТЕЛЬНО!
COMPUTER SKILLS AND EXCELLENT CUSTOMER SERVICE EXPERIENCE NECESSARY!
SEND RESUME TO: OLEG@QFSTORE.COM
TEL: 206-920-9995 OLEG



ЛЕЧЕНИЕ ТРАВМ
после автомобильных аварий
Лечение травм после автомобильных аварий
Лечение импульсной электромагнитной полевой терапии постоянных недомоганий и головной боли
Лазерное иглоукалывание (без использование игл)
Лечение по-российской методике SCENAR и COSDOMIC Medi
Терапевтический медицинский массаж
Принимаем все виды страховок, а также письма адвокатов
Возможность записи на прием рано утром, вечером и по выходным
John J Sim, DC (425) 743-9460
Cris Angel, DA, EAMP • Тел: 866.931.9444 • Web: crisangel.genbook.com



Line of Sight Autoglass LLC
MOBILE
WINDSHIELD REPLACEMENT
AND REPAIR SERVICE
email: lineofsightautoglass@hotmail.com
YURIY
tel: (253) 820-2768
fax:(253) 269-4127



СВАДЬБА вашей мечты
Русская, Азиатская, Украинская кухня
Украшение залов
Композиции из живых цветов
самые выгодные цены
253-632-9811



RG
ROMAN GORUN
PHOTOGRAPHY
RGORUNPHOTOGRAPHY.COM
206.694.9934
-Weddings-Portraits-Auto-



Лимузин сервис
Weddings, Anniversaries, Baby Showers, Friends night Out, Dinners...
Геннадий 253-218-9445
myemeraldlimo@gmail.com
EMERALD LIMOUSINE
Наша цель — Ваше наслаждение



Дизайн
листовки, буклеты
постеры, каталоги
бизнес-карточки
и многое другое
KANON
ADVERTISING AGENCY
(425) 772-8462
www.KanonUSA.com

Auburn Auto Clinic LLC



Работаем со всеми страховыми компаниями

- **Все виды кузовных работ:** вытяжка, рихтовка, шпаклевка, покраска (PPG Paint System), alignment
- Check engine light & repair
- AC services
- Поможем купить и отремонтировать машину с аукциона
- Professional computer estimating system
- FREE estimate при наличии страховки
- Предоставляем towing services
- Все виды механических работ

In GOD We Trust

(253)856-0397 • (206)679-4580 (Виктор)

4044 Auburn Way N,
Ste 7, Auburn, WA 98002



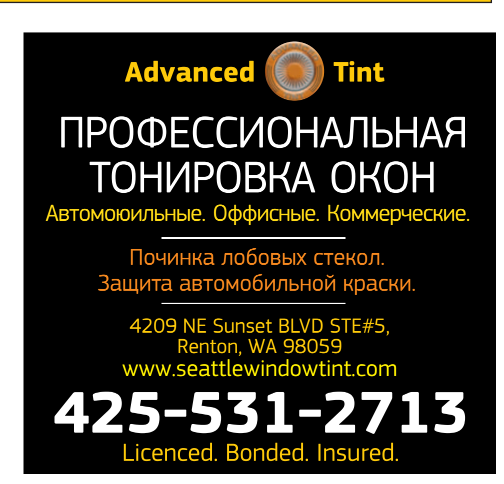
ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ CDL водителей класса А

со стажем не менее 1 года

- 48 штатов
- работа на риферах
- своевременная оплата/бонусы

North Eagle Transportation

(206) 234-5385 с 9:00 am до 6:00 pm









Свадебный сервис «АЛЕСЯ»

Украинско-Русская кухня с большим выбором блюд.

Красиво украшенные блюда по вашему выбору.

253-632-7447

Страховая компания

State Farm™

Автомобили • Дома • Жизнь

206-784-5151

Fax: 206-784-53533
9750 Greenwood AVE N, Suite 104
Seattle, WA. 98103-3060

Tanya Zalyashko
Office Manager


Отправляем машины
и другие грузы в:
International TLC, Inc.
Украину, Россию, Германию,
Финляндию, другие страны
Алекс и Люда Барвиненко
(253) 951-3869 Алекс
(253) 951-3876 Люда
(253) 446-7295 Officce
(253) 604-4711 Fax
info@itlclogistics.com
www.itlclogistics.com
Часы работы:
Monday-Friday
10am-6pm


ТРЕБУЕТСЯ ДИЗЕЛЬ МЕХАНИК
СО СТЕЖЕМ НЕ МЕНЕЕ 2Х ЛЕТ
ДЛЯ РАБОТЫ НА SEMI TRUCKS.
Тел: 360-332-8379
Fax: 360-332-8349
iktruckrepair@frontier.com
Присылайте резюме,
звоните!!



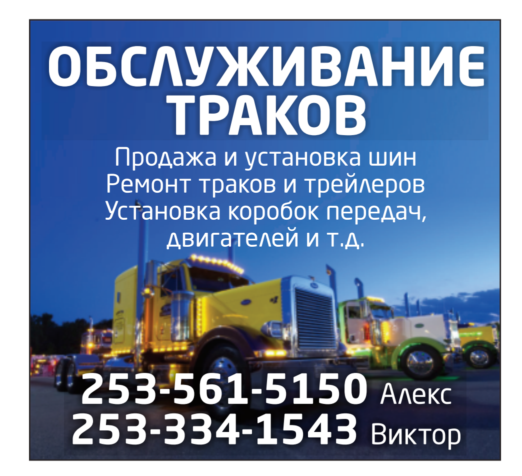



Vacation Deals
Five Star Luxory
Resorts in Mexico, Florida,
Hawaii, Las Vegas and other
places available.
For low price. 7 Nights from $699
Call Natasha
206-920-9010

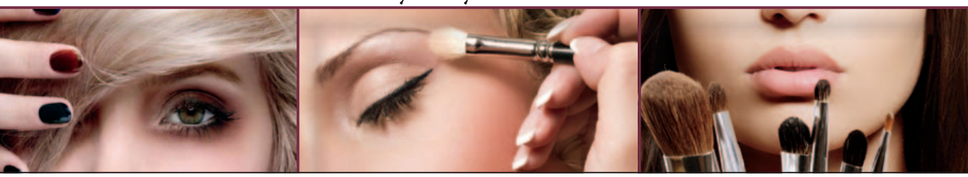

Colibri Catering
Полный сервис
свадебных услуг
Удобно, Качественно, Доступно
Виктор, cell: 253.310.3837


Elena's Skin Care
Косметический салон
Глубокая чистка кожи лица, и спины
Огромный опыт по лечению угрей,
гнойных воспалений
Улучшение наступает в 100% случаях
Microdermobasion
Шлифовка кожи
Удаление волос на лице, теле
Дизайн бровей
736 122 Ave NE Bellevue, WA 98005
Звоните: 425-772-9688


Лимузин сервис
Wedding, Proms, Bridal Showers, Birthdays...
Звоните — и вы получите
массу удовольствия!
Геннадий 253-218-9445
myemeraldlimo@gmail.com
EMERALD LIMOUSINE


ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРАКОВ
Продажа и установка шин
Ремонт траков и трейлеров
Установка коробок передач, двигателей и т.д.
253-561-5150 Алекс
253-334-1543 Виктор

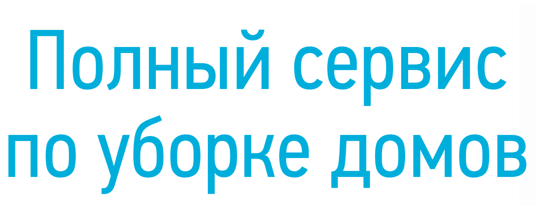

Engagement & Portraiture
Bridal Services
Prom and Special Events
Individual Eyelash Extensions
Bride Makeup/Bridal party
Irina Stoyan
Makeup Artist
Trial runs and touch-ups
(253) 224-4350
iistoyan@yanoo.com



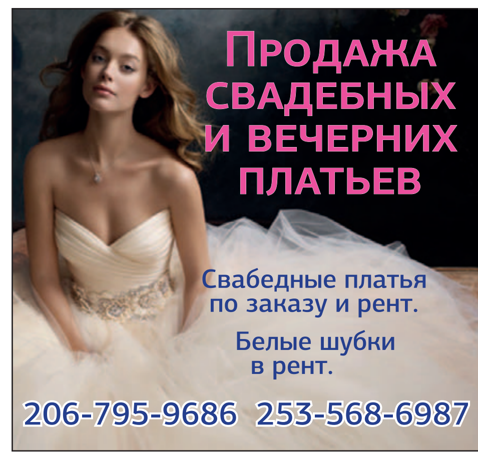

HUGE SELECTION
AND BEST PRICES ON:
-CONTRACTORS INSURANCE
-BONDS
-BUSINESS AUTO
Contractors Specialist
425-877-3270


КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ, КОМПЕТЕНТНОСТЬ, ТОЧНОСТЬ
EVL Accounting
Professional Service
Monthly Small Business Bookkeeping
Payroll + Quarterly Payroll Tax Filings
IFTA Tax Return Filings
Оплата договорная сдельная
Полный компьютерный QuickBooks/Peachtree
Выезд к клиенту в любое время.
Ella Lobanovskaya
Mob: 425-686-0393 (texting ok)
Office: (425) 908-7657
Fax: (425) 949-7318
evl.lobanella@gmail.com
Graduate Accounting Certificate
(CPA Candidate)
Seattle City U


Vlad`s Tinting
ТОНИРОВКА СТЁКОЛ
машины
офиса
От $100 - все машины
Снимаем старую плёнкуи выезжаем на дом по договорённости
Обслуживаем все города большого Сиэтла
ПОЖИЗНЕННАЯ ГАРАНТИЯ
Vladimir cell: 253. 678-8126


Полный сервис по уборке домов
Работаем чисто и быстро
Звоните Наташи
206-407-4024




ПРОДАЖА СВАДЕБНЫХ И ВЕЧЕРНИХ ПЛАТЬЕВ
Свабедные платья по заказу и рент.
Белые шубки в рент.
206-795-9686 253-568-6987


Требуются водители
Постоянный рейс
Seattle, WA – Boston, MA – Seattle, WA
CDL class A, Solo
Хорошая зарплата
Тел.: 253-216-4051


Diana's Day Care
Детский садик
Работаем 24 часа в сутки и 7 дней в неделю
Предоставляем транспортировку детей
Принимаем детей всех возрастов
Индивидуальный подход с любовью и заботой
Преподаем всевозможные уроки
Различные игры, занятия и развлечения
Неограниченное домашнее питание
Самые низкие цены в Brier
Тел. (206) 914-9340 Таня
23916 29th Ave. W. Brier, WA 98036


CRYSTAL BRIGHT
cleaning service
425. 228-0446 Требуются на работу
425. 736-6522 мужчины и женщины
425. 736-6521 по уборке домов.
FAX 425.228.8997
Хорошая оплата.



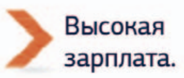
Ремонт любой радиоэлектроники

Компьютеры, ноутбуки, телевизоры, камеры, аудиотехника, игровые приставки, цифровые фотоаппараты и многое другое.

Тел.: 253-632-7090
mosplasma@gmail.com

Требуются водитель на трак.




Высокая зарплата.


Минимум 1 год практика.

Работа в районе штатов OR WA.
Работа в портах Seattle Tacoma
5 дней в неделю, каждый день дома.

Тел.: 253-737-7857







1-14 Pass, ALL Service

ART LIMO

253-886-6663 Artem



Постелим карпет линолеум

Высокое качество, низкие цены гарантируем
Free delivery, free estimate, we bring samples for you.
Licensed. Bonded. Insured.
(206) 753-7919

Продаю пчелопакет

5 рамок плюс матка
$85
Тел. 253-394-6141

Ищу Roomate
в Таунхаусе в Bellevue,
Большая комната с отдельной ванной.
425-497-8852
Оставте сообщение.

ХРИСТИАНСКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Установка и ремонт

425-221-2611

Возьмем дом в рент

в городе Everett с апреля
(3 комнаты, 2 ванны, гараж)
Тел: 425-268-4781

VNK TRANSPORTATION & TOWING

2 car flatbed
Доступные цены
206-619-6353 Виктор
206-327-5011 Дмитрий

Регина Франк
государственный нотариус
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПЕРЕВОДЧИК
Русский, украинский, чешский, словацкий, немецкий
Помогу оформить документы для налогов
Tel: 425-235-5564
Fax: 425-235-3899, Cell: 206-898-9914
reginafrank@earthlink.net
www.reginafrank.globtra.com

Продается трак
VOLVO780
2007г. 900тыс. м., cummins 530hp, 13sp.
(916) 802-0910



Телефонный справочник

русско-язычных организаций штата Вашингтон

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Litchev Law Firm
600 108th Ave NE, Suite 1002
Bellevue, WA 98004
Tel. 425-999-9061
Natalia@eastsideattorney.com

Law Offices Of A. W. Dougherty
5451 S.W. 10th Street,
#104, Renton, Wa 98057
Тел: 206-909-2535

Kvasnyuk Law Offices
33530 1st Way South, #102
Federal Way, Wa 98003
(206) 265-3803 Simon
(206) 293-5466 Николай

Feldman & Lee Law Office
19303 44th Avenue West
Lynnwood, Wa 98036
206-817-7353

Golden Gate Law Firm
Тел: 206-914-0393

АВТО СЕРВИС

Auburn Auto Clinic
Тел: 253-679-4580

Factory Direct Tire Sales
Тел: 425-774-5131

Line of Sight Autoglass
Тел: 253-820-2768

Mercedes of Lynwood
Тел: 206-353-7746

International Auto Repair Shop
Тел: 425-823-6019

L R G Auto Sales
Тел: 206-354-4342
Office: 253- 987-5378

Alpha Flet Sevices
(Trucks & Trailers)
Тел: 253-231-5500

Andy's Auto Center
Тел: 253-905-2323

Gas And Diesel Repair
Тел: 206-226-2176

VPA Auto Repair & Body
Тел: 425-251-1487

M***aster Auto Glass***
Тел: 253-797-3874

Odessa Auto Body & Glass
Тел: 253-307-7933

TRUCKING COMPANIES

Intransit LLC
Тел: 253-229-8346

Melan Enteprises Trucking
Тел: 206-406-2803

VNK Transportation & Towing
Тел: 206-619-6353

Spirit Trucking
Тел: 206-979-9768

БУХГАЛТЕРИЯ И НАЛОГИ

EVL Accounting Profess.
Тел: 425-686-0393

ФИНАНСЫ

Альберт Хачатуров
loan consultant
Тел: 206-898-3930

ВРАЧИ

Лечение Заболеваний

Ног Михаил Бураковский
Тел: 425-822-7526

Медицинский и Ортопедический Массаж
Тел: 206-407-5602

Мануальный Терапевт Сергей Заржевский
Тел: 425-825-0898

СТОМАТОЛОГИ

Доктор Lyudmila Shur
Тел: 425-741-2030

ДЕТСКИЕ САДЫ/ ШКОЛЫ/ УРОКИ

Pacific Truck School LLC
Тел: 206-271-0636

Diana's Day Care
Тел: 206-914-9340

НЕДВИЖИМОСТЬ

Max Rombakh
Тел: 206-227-0737

Natalliya Kuksyuk
Тел: 253-653-5388

Виталий Петровский
Тел: 253-820-6133

Евгений Кулинковский
Тел: 425-444-1575

Микшанские
Тел: 253-255-2329

Эдвард Амбаруцумян
Тел: 206-227-7359

Славик Боришкевич
Тел: 253-839-6650

Григорий Елкин
Тел: 425-455-2065

СТРАХОВАНИЕ

SAV-ON Insurance
Тел: 1-888-867-2866

Наталья Ковальская
(Farmers Insurance)
Тел: 253-841-4800

САЛОНЫ КРАСОТЫ И КОСМЕТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Spa Bella Luna
Тел: 425-741-1004

Elena Skin Care
Тел: 425-772-9688

Olga's Beauty Spa
Тел: 206-383-2915

БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ

East West Tours
Тел: 425-4 TRAVEL

Gabriel Travel
Тел: 1-888- 505-419

Maestro USA Travel & Tours
Тел: 206-383-4480

Mission Valley Travel
Тел: 888-887-3060

World of Travel
Тел: 425-787-1377

СВАДЕБНЫЕ УСЛУГИ

Colibri Catering
Тел: 253-310-3837

Olga's Wedding Services
Тел: 253-632-7965

ФОТО/ВИДЕО

Elom Pictures
Тел: 206-403-6751

УСЛУГИ/РАЗНОЕ

ACS Чистка Карпета
Тел: 206-719-7518

Памятники
Тел: 253-315-3123

Cemetary & Funeral Home
Тел: 253-514-3959

Crystal Bright Cleaning
Тел: 425-228-0446

Парикмахерская в Кирkланде
Мужской Салон:
425-823-1181 Лена, Рита
Женский Салон:
206-915-9319 Ирина

FIS Inc.
(Переводы)
Тел: 425-248-2255

WATransBureau
(Переводы)
Тел: 206-618-0716

МАГАЗИНЫ

Quality Furniture
29314 Pacific Hwy. S.,
Suite 100, Federal Way,
WA 98003
Тел: 206-920-9995

JR Furniture
Lynwood, Tukwila,
Bellingham
Тел: 1-877-573-8764

Vitmar European Foods
4033 Sunset Blvd. Suite 4
Renton, WA 98059
Тел: 425-255-4671

AA's Fruits
34428 Pacific Hwy S #A,
Federal Way WA 98003
253-838-3628

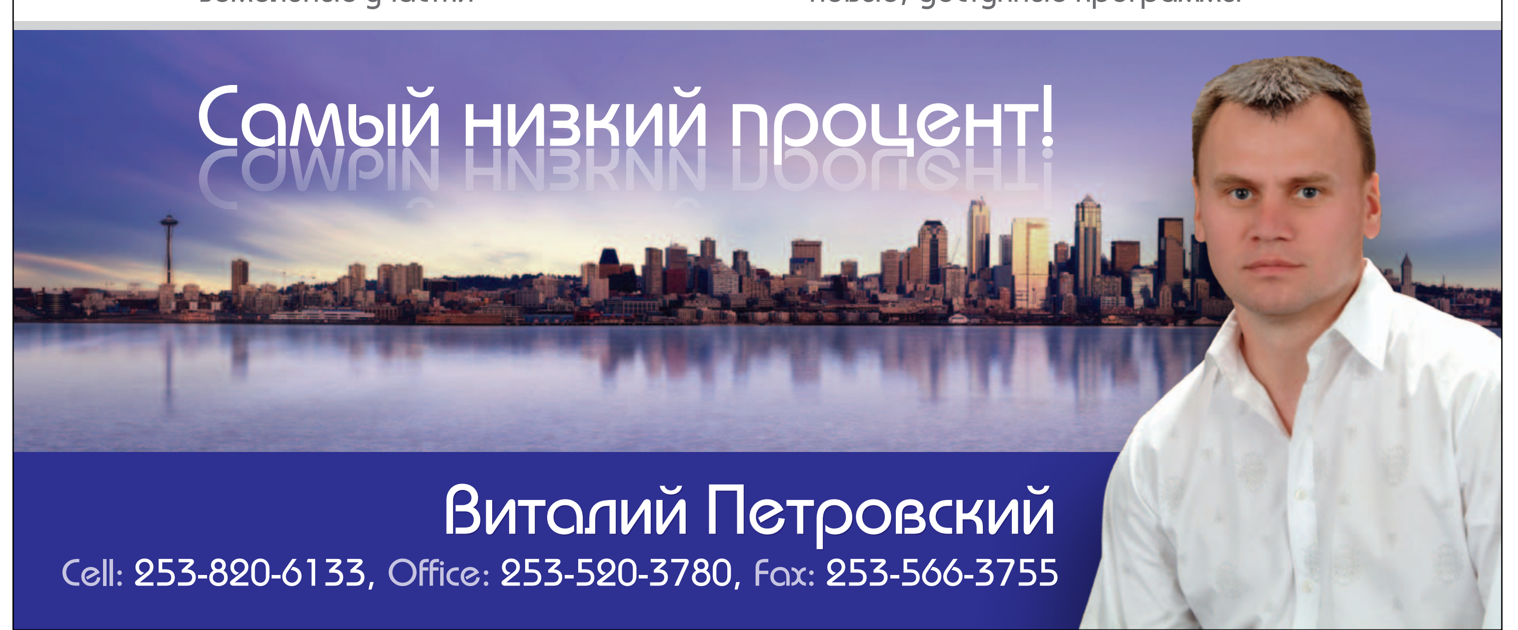
Marvel Food & Deli
615 C Street SW Auburn,
WA 98001
Тел: 253-887-8181

Svetlana European Deli
9826 7th Ave SE Everett,
WA 98208
Тел: 425-347-3503

Best International. Foods
9206 State Ave. #B
Marysville, WA 98270
Tel: 360-658-3902









ПАМЯТНИКИ

ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ
ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОФОРМЛЕНИЯ
по желанию заказчика:
портреты (полная схожесть),
надписи, любые рисунки

Высокое качество
Короткие сроки изготовления
Доставка и установка



ПОСЕТИТЕ НАШ WEBSITE:
WWW.MEMORIALARTWORKS.COM

Leonid Kuyan
10621 10th St. Ct. E.
Edgewood, WA, 98372
(рядом с Federal Way)
Cell.(253)315-3123. (253)952-4038
Fax.(253(942-3557
E-mail: lkuyan@memorialartworks.com

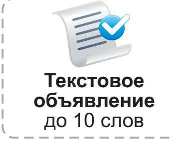


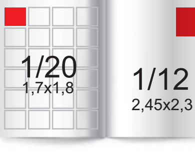


КАНОН

Ежемесячный христианский рекламно-информационный журнал

Prices Цены на рекламу 2013







Размер	Цена
Текстовое объявление до 10 слов	$10* month
1/20 (1,7x1,8)	$20* month
1/12 (2,45x2,3)	$40* month
1/6 верт. (2,45x4,65)	$75 month
1/6 гор. (5,1x2,3)	$75 month
1/4 гор. (7,75x2,3)	$95 month
1/4 верт. (3,8x4,65)	$125 month
1/3 (2,45 x 9,65)	$135 month
1/2 (7,75x4,65)	$195 month
2/3 (5,1 x 9,65)	$285 month
1/1 (7,75x9,65)	$350 month

* Заполнение контракта для этого типа рекламы не обязательно

Заказать рекламу

Срок подачи реклам: **не позднее 23 числа!** Deadline on 23th!

1. Выберите размер и цену рекламы.
2. Заполните контракт, доступный на главной странице сайта www.kanonseattle.com
3. Пришлите нам заполненный контракт или текст вашего объявления вместе с этим бланком заказа и чеком на оплату. Также вы можете оформить заказ на нашем сайте.

ВНИМАНИЕ!
При выборе страницы для модулей ½ и 1 стр. цены могу быть увеличены в зависимости от места расположения.

При заключении контракта на 3 и более месяцев предусмотрены **значительные скидки!**
За подробной информацией обращайтесь в рекламный отдел журнала.



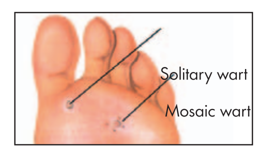
Почтовый адрес: KANON INC,
14400 Bel, Red, E#202 Bellevue WA 98007
tel: **425-772-8462**
fax: **425-740-0258**
www. kanonseattle.com
e-mail: info@kanonseattle.com

У ВАС БОЛЯТ НОГИ?

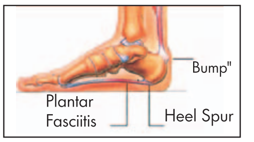
ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ


Бурсит


Грибок



Бородавки



Боли в пятках, шпоры


Врастающий ноготь


Искривление пальцев, мозоли, огрубевшая кожа

- **Травмы, переломы, вывихи и растяжения связок голени и ступней**
- **Хирургическая коррекция стопы и пальцев ног**
- **Боли в суставах ног, пятках, ступнях**
- **Нарушение чувствительности и онемение в ногах**
- **Плоскостопие**
- **Вросшие и утолщенные ногти, мозоли на ступнях**
- **Пяточные шпоры**
- **Грибковые заболевания кожи и ногтей**
- **Диабетические язвы**

Integrative Foot and Ankle Centers of Washington

Dr. Mikhail Burakovskiy
Dr. Velimir Petkov

В офисе проводятся:

- **Современные физиопроцедуры, лечебная физкультура, массаж**
- **Компьютерная диагностика защемленных нервов конечностей**
- **Диагностика нарушений кровообращения**
- **Лечебные блокады**
- **Рентген и ультразвуковые снимки**
- **Обувь для больных диабетом, ортопедическая обувь и ортопедические стельки по показаниям**



Kirkland	Redmond	Seattle	Everett	Renton
13030 121st Way NE, Suite 204 Kirkland, WA 98034	8980 161st Way NE, Suite 320 Redmond, WA 98052	10564 5th Ave NE, Suite 103 Seattle, WA 98125	5929 Evergreen Way, Suite 200 Everett, WA 98203	4509 Talbot Rd, Suite 104 Renton, WA 98055

(425) 822-7426
www.seattlefootdoctor.com

Принимаем Medicare и большинство страховок

Вкусные салатики

Пошаговый фото-рецепт.

Салат "Фиалки"



Ингредиенты

Копченый окорочок	300 г
Чернослив	200 г
Шампиньоны	400 г
Луковицы	0,5 шт.
Свежий огурец	200 г
Корейская морковь	по вкусу
Майонез, соль, перец	по вкусу
Украшение	
Редиска	несколько
Листья шпината	на свое усмотрение
Соленые крекеры	на свое усмотрение
Яйцо куриное	1 штука
Сок красной капусты	на свое усмотрение

Приготовление

1. Шампиньоны обжарить вместе с луком, посолить и поперчить по вкусу. Копчёный окорочок порезать соломкой. Взять глубокое блюдце и выложить туда первый слой салата — мясо. Слой намазать майонезом.



2. Выложить второй слой — мелко нарезанный чернослив.



3. Следующий слой — это поджаренные шампиньоны, также выложить и намазать майонезом.



4. Затем добавляем порезанный соломкой свежий огурец, смазываем майонезом.



5. И последний слой — корейская морковь и майонез.

Блюдце с салатом поставить в холодильник на час, чтобы майонез хорошенько впитался в ингредиенты.

6. Подготовка фиалок. Редиски разрезаем на тонкие кружочки, кладем в отдельную миску и вливаем туда сок красной капусты, чтобы придать им фиолетовый цвет.



7. Достаём салат из холодильника, переворачиваем на доску, мастерим из редисок фиалки. Посередине фиалок аккуратно добавляем тертый яичный желток. Листья шпината выложить по краям, в качестве листьев фиалок. А по бокам украсить салат крекерами.

Приятного аппетита!

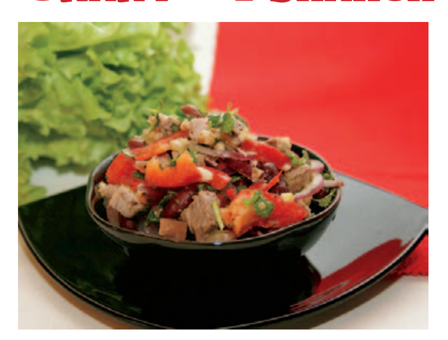
Соломенная шляпка



Состав: Чернослив – 50 гр., яйца – 3, сыр – 100 гр., копчёная курица – 200 гр., шампиньоны – 300 гр., лук – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, грецкие орехи – 30 гр., майонез, масло для жарки, соль. Для украшения – пакетик сыра копчёного сулугуни, помидор, зелень и отварной картофель – 2 шт.

Приготовление: Сыр потереть на тёрке, всё остальное порезать кубиками. Мелко порубить уже готовый чернослив и орехи, шампиньоны обжарить. Смешать, заправить. Выложить горкой, потереть поверх картофель и придать форму верха шляпки. По картофелю легко будет плести саму шляпку. Выложить снежинкой сыр сулугуни (разделить на нити его) и начать с макушки плести шляпку. Украсить цветами.

Салат "Тбилиси"



Состав: 1 банка красной фасоли, 200-250 грамм отварной говядины, 1 средняя красная луковица,1 красный болгарский перец, половинка острого перца, 2-3 зубчика чеснока, 50 грамм грецких орехов, средний пучок кинзы, молотый чёрный перец, хмели-сунели. Для заправки: оливковое масло и винный уксус.

Приготовление: Лук режем тонкими полукольцами. Из болгарского перца удаляем семена и режем соломкой. Мясо режем кубиками. Из острого перца также аккуратно удаляем семена и мелко рубим. Чеснок порубить. Из банки фасоли сливаем воду и промываем. Добавляем лук, говядину, перцы, чеснок, порезанную кинзу, обжаренные и мелко порубленные грецкие орехи. Солим, добавляем чёрный перец и хмели-сунели – по вкусу. Заправку делаем из 4-5 ст.л. оливкового масла и 1 ст.л. винного уксуса. Заправляем. Перемешиваем.

Баклажаны по-корейски



Салат очень вкусный и ароматный. Потребуется масса терпения, чтобы дать ему настояться в холодильнике пару дней. Но это того стоит.

Состав: 4 баклажана, 2 сладких перца, 1 морковь, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1-2 ст.л. яблочного уксуса или сок лимона, 1-2 ч.л. молотого кориандра (или приправа для корейской моркови), 1 ч.л. мёда или сахара, укроп, петрушка, перец красный, чёрный, соль, кунжут, соевый соус (не обязательно), растительное масло.

Приготовление:

Баклажаны нарезаем тонкими полосками, посыпаем 1 ст.л. соли без горки, хорошо перемешиваем руками и отправляем в холодильник на сутки. На следующие сутки хорошенько отжимаем от лишней жидкости и обжариваем на сковороде с добавлением растительного масла. После обжаривания даём баклажанам остыть и отжимаем руками от лишнего масла. Чеснок и зелень измельчаем и посыпаем солью.

Оставляем на время, пока зелень не пустит сок. Перец нарезаем соломкой, очищенную морковь натираем на корейской тёрке. Посыпаем всё кунжутом, перцем, кориандром (или приправой для корейской моркови, будьте внимательными так как в приправе есть соль). Сюда же добавляем мёд, чеснок с зеленью и лук полукольцами (лук добавляйте по желанию). Баклажаны смешиваем с полученной массой, добавляем уксус, соевый соус или соль (если необходимо).

Если салат суховат, то можете добавить немного растительного масла. Салат ставим на сутки в холодильник.

Приятного аппетита!



1.888.887.5599
tell:425.787.1377
fax:425.710.7528

1228 147TH PL SW
LYNNWOOD, WA 98087

Fares are subject to change until ticketed.
Taxes are not included.

Авиабилеты

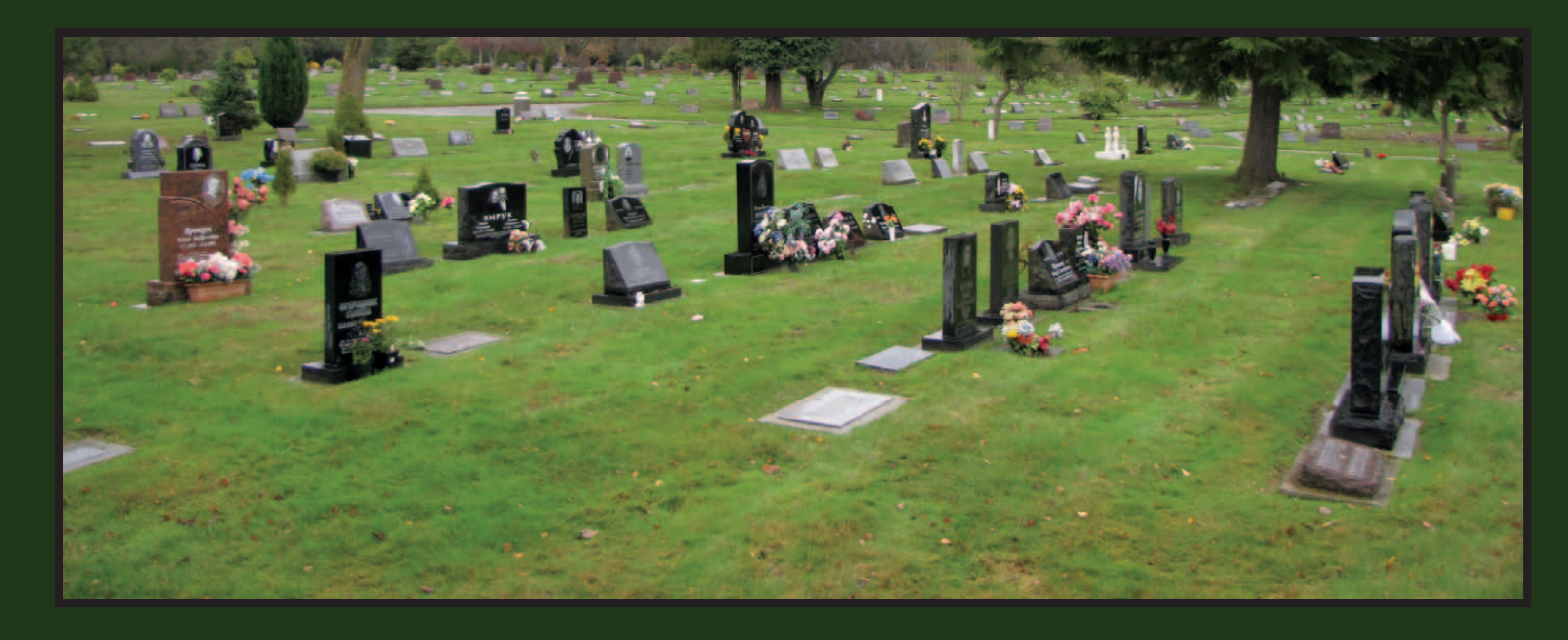
Kiev	**$432**
Moscow	**$347**
St.Petersburg	**$347**
Lvov	**$532**
Tel-Aviv	**$548**
Kishenev	**$411**
Tallin/Riga/Vilnus	**$274**
Warshawa	**$380**
Frankfurt	**$286**
Minsk	**$432**

Круизы

Caribbean 7nt	**$309**
Mexican Riviera 4nt	**$219**
Alaska 6nt	**$449**

Отдых

Hawaii	**$599**
Mexico	**$614**
Caribbean	**$622**
Las Vegas	**$218**
Disneyland	**$358**
Florida	**$474**
Karlovy Vary	**$987**



Полный похоронный пакет

включая ритуальные услуги

$ 8,495

Возможность финансирования.

Пакет действителен только для предварительной покупки.

Предложение действует на ограниченный срок.



Похоронное бюро / Кладбище

Evergreen Funeral Home & Cemetery
4504 Broadway Everett, WA 98203

Контактная информация:

Tel.: 425-252-2244
Cell: 425-344-4521
E-mail: svetlana.korenovsky@dignitymemorial.com

Светлана

CostLess warehouse FURNITURE

BLOW OUT PRICES!















6 Months Same as Cash Financing



















Wholesale Prices TO THE PUBLIC

FINANCING • LAYAWAY • NO CREDIT CHECK FINANCING

costlesswarehouse.com

All location open Sundays 11am-6pm

SOUTHCENTER
1181 Andover Park West
Tukwila, WA 98188
206.575.0999
10am-7pm

LYNNWOOD
4601 200th St SW #G
Lynnwood, WA 98036
425.672.1000
10:30am-8pm

MARYSVILLE
9315 State Ave
Marysville, WA 98270
360.322.7244
10am-7pm